**План-конспект урока физической культуры для обучающихся 1 класса, урок №19**

**Задачи урока:**

1. Закрепить перекаты в группировке.

2. Развивать физическую силу, координацию движений.

3. Воспитывать активности, интерес к предмету, чувства коллективизма.

**Цель урока:**

1. Провести инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры.

2. Разучить кувырок вперед.

3. Повторить строевые упражнения.

3. Подвижная игра «Удочка»

**Метод проведения:** фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный, игровой.

**Место проведения:** спортивный зал

**Оборудование и инвентарь:** свисток, секундомер, маты, скакалка.

**Урок провел**: учитель ФК, Алексеева О.П.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1** | **Вводно-подготовительная часть** | **10 мин** |  |
|  | 1. Ознакомить с правилами ТБ на уроках физкультуры.  2. Беседа о значении занятий физкультурой.  3. Беседа о правилах гигиены, об одежде, о поведении при переодевании. | 3мин  3 мин  2 мин | Ознакомить с ТБ на уроках физической культуры. Довести до сознания детей важность занятий физкультурой. |
|  | 1. Построение в одну шеренгу:  а) приветствие;  б) проверка учащихся;  в) сообщение задач урока. | 1-2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной одежды. |
|  | 2. Разминка в ходьбе.  а) налево в обход шагом марш! На носках марш! Руки вперед, круговые движения предплечьями к себе(15с)! На пятках марш! Прямые руки на замок. Поднимаем руки медленно вверх, затем отпускаем(15с). Обычным шагом марш! Бегом марш!  б) перехад на ходьбу,  б)выполнение дыхательных упражнений | 2-3 мин | Бег по залу, не обгонять друг друга.  Построение в одну шеренгу, распределиться в парах для разминки на матах. |
|  | 3. Разминка на матах  а) И.п. – сед на мате.  1-поворот головы вправо  2-поворот головы влево  б) И.п. – сед на мате.  1-наклон головы вперед  2-наклон головы назад.  в) И.п. – сед на мате, руки на поясе.  1-2-раскачивания из стороны в сторону.  г) И.п. – сед на мате, упор на локтях сзади. Под счет до 4 рисовать ногами квадрат.  д) И.п. – сед на мате, упор на локтях сзади.  1-2-рисовать круг ногами: разводить их и сводить вверху.  3-4- рисовать круг ногами в обратную сторону.  е) И.п. – лежа на спине руки вверх.  1-2- перекаты вправо  3-4- тоже влево  ж) И.п. - лежа на спине в группировке.  1-2- разгруппировываясь, перейти влево на живот, руки вверх  3-4- перекат на спину с группировкой  з) И.п. – сед на мате.  1-4- пружинистые наклоны вперед.  ж)И.П. – лежа на спине. Сгибание ног к груди. | 4 раза  4 раза  8 раз  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза | .  Туловище не наклонять, руки как можно выше поднимать.  Вес тела переносить с одной ноги на другую. Раскачиваться сначала вправо, затем влево.  Стараться достать пальцами рук пальцев ног. Колени не сгибать. |
| **2** | **Основная часть** | 1. **мин** |  |
|  | **1.** Группировка. Это основное подводящее упражнение к перекатам кувыркам. В начале обучения выполнять ее следует медленно.  а) И.п.- сидя с прямыми ногами, руки в стороны  слегка разводя ступни и колени, согнуть ноги, руками взяться за голени и подтянуть колени к груди, голову наклонить вперед. Вернуться в И.п.  б)повторить группировку из И.п. лежа на спине.  По сигналу взять положение группировки. По второму сигналу вернуться в И.п.  **2.** Повторение перекатов назад в группировке.  а) И.П. –упор присев спиной к мату  1-2-перекат на спину, удерживая группировку  3-4- И.п.  **3.** Разучить кувырок вперед.  По команде учителя класс строится и садится на скамейки.  Техника выполнения кувырок вперед: выполняется из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40см). выпрямляя ноги, надо перенести вес тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову. Голова не касается пола, толчок ногами должен быть направлен не вверх, а вперед.  Коснувшись лопатками пола, надо сгруппироваться и сделав перекат вперед, принять положение упор присев.  Учащиеся по очереди выполняют кувырок. Учитель страхует.  **4.** Подвижная игра «Удочка» | 4 раза  1-2 мин | Продемонстрировать технику выполнения и правил безопасности.  Указать на основные правила выполнения.  Следить за правильностью выполнения, дать указания при необходимости.  Обратить внимание на ошибки техники выполнения.  Встать в упор присев без помощи рук. |
| **3** | **Заключительная часть** | **5 мин** |  |
|  | 1. Восстановление дыхания и расслабление мышц.  2. Построение, подведение итогов.  3. Домашнее задание: отжимание. |  | Объявить лучших в выполнении упражнений.  Краткий анализ урока. |