Конспект урока по физической культуре

для 1 класса

раздел **«Легкая атлетика».**

Тема урока: **Бег из различных исходных положений.**

Задачи:

1. Закреплять бег из различных исходных положений.
2. Способствовать формированию правильной осанки.
3. Воспитывать коллективизм, настойчивость.
4. Развивать быстроту, внимание.

Инвентарь: гимн.палки (по кол-ву учеников), мяч на веревке, скакалки (по количеству детей), обручи (по количеству детей), свисток, музыкальный центр, аудио записи.

Место: спортзал.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Вводная часть –12-14 мин. | Построение в шеренгу.Строевые упражнения: повороты на месте.Ходьба в колонне по 1:-на внешней стороне стопы, руки на пояс;-с высоким поднимаем бедра, руки перед грудью;-в полуприседе, руки на плечи.Прыжки на одной ноге:Бег:-с захлестом голени назад;-приставным шагом;-с изменением направления.Ходьба.Перестроение в 2 колонны.ОРУ с гимн.палками.1. И.П. – о.с. 1-2 подняться на носки, палка вверх;3-4 – и.п.
2. И.П. – стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1-наклон вперед; 2-поворот вправо; 3-поворот влево; 4-и.п.
3. И.П. – о.с. 1-2 – выпад вперед, палка вперед; 3-4-и.п.
4. И.П. – сед на пятках, палка под локтями. 1-2 – сед вправо, палка влево; 5-6 – сед влево, палка вправо; 3-4, 7-8 и.п.
5. И.П. – сед ноги врозь, палка у груди. 1-3 – наклон вперед, палка вверх; 4 – и.п.
6. И.П. – лежа на спине, палка вверх. 1-2 группировка; 3-4 – и.п.
7. И.П. – лежа на животе, палка вверх. 1-2 – мах правой, палка вперед; 5-6 – мах левой, палка вперед; 3-4, 7-8 – и.п.
8. Прыжки со сменой ног. И.П. – правая вперед. 1,3,5,7,9,11-левая вперед, палка вверх; 2,4,6,8,10,12 – и.п.
 | 1 мин.30сек-1мин.30сек1мин.30сек.30сек.30сек.8-10раз6-8раз8раз8-10раз8 раз6-8 раз6-8 раз2-3 раз | Сообщение задач урока, проверка осанки.Следить за осанкой.Соблюдать дистанцию.Чередовать ноги по свистку.Следить за работой рук, дыханием.По свистку смена сторон.1 свисток - без изменений, 2 свистка – бег в обратном направлении.Восстановления дыхания.Соблюдать дистанцию и интервал.Следить за качеством выполнения.Ноги не сгибать.Четкость выполнения.Следить за качеством выполнения.Следить за качеством выполнения.Ноги обхватывать палкой.Ногу не сгибать.Чередовать с ходьбой на месте. |
| Основная часть –23-25 мин. | Бег из разных исходных положений:1. И.п. –о.с.
2. И.п. – присед, руки к плечам.
3. И.п. – сед, руки на пояс.
4. И.п. – лежа на спине.
5. И.п. – упор лежа сзади.

Работа по подгруппам:1. Прыжки через скакалку на месте.
2. Вращение обруча.

Подвижная игра «Коршун, клушка и цыпленок» | 2р.2р.2р.2р.2р.1 мин.1 мин.5 мин. | Групповой метод, выполнять только по сигналу.Спиной вперед по направлению движения.Следить за работой рук.Групповой метод.Одни выполняют, другие ведут подсчет прыжков. Затем наоборот.Выполнять круговые движения тазом, руки на плечи или в стороны.Играющие становятся в колонну по 1 и обхватывают друг друга за пояс. Игрок, стоящий впереди колонны – «клушка», остальные цыплята» выбирается один водящий – «коршун» становится напротив колонны. По сигналу «коршун» старается касанием руки осалить последнего «цыпленка». «Клушка», подняв руки в стороны, не пропускает «коршуна». Повторяя игру, выбирают новых водящих, а игроков меняют местами. |
| Заключительная часть – 3 мин. | Малоподвижная игра «3, 13, 33».Построение в шеренгу. | 2 мин.1 мин. | Игра на внимание: по сигналу «3» - руки к плечам,,«13» - прыжок на месте,«33» - присед. Кто ошибается – делает шаг вперед. Отметить самых внимательных.Подведение итогов урока.Д/з: комплекс УГГ. |