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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | 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.  30сек  1мин.30сек.  30сек.  30сек.  8-10раз  6-8раз  8раз  8-10раз  8 раз  6-8 раз  6-8 раз  2-3 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. |