# *Урок по физической культуре в 1 классе*

Учитель : Топильский Виктор Михайлович

***ЗАДАЧИ***: 1. Обучать передаче мяча.

2. Обучить понятиям «эстафета», «соревнование».

3. Развивать координационные качества посредством игр.

Инвентарь: свисток, резиновые мячи.

Место проведения: спортивная площадка /спортивный зал/.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка  /мин/ | Организационно-методические указания |
| I.  Правила поведения на спортивной площадке /в спортивном зале/. | 1 | Приветствие, сообщение задач урока.  Выполнять все упражнения только с разрешения учителя.  Техника безопасности при работе с мячами. |
| 1. Построение. |  | Форма. |
| 2. Ходьба: | 1 |  |
| - на носках |  | Руки вверх. |
| - на пятках |  | Руки в стороны. |
| 3. Бег: | 3 |  |
| - обычный |  | С изменением направления /змейкой за учителем/, темп медленный. |
| - приставными шагами |  | Шаги выполняются змейкой левым и правым боком. При повороте смена бока. |
| 4. Ходьба: | 1 | Восстановление дыхания. |
| - 1 – руки вверх | 3 | Вдох глубокий. |
| - 2 – руки вниз |  | Выдох полный. |
| 5. Комплекс ОРУ №2 |  |  |
|  |  |  |
| II. |  |  |
| 1. Эстафеты: | 20 | Дать понятие «эстафета» /выполняют один за другим , как только предыдущий пересечет финишную линию/. Эстафета заканчивается, когда все выполнили задание и первый снова стал первым. |
| - гонка мячей над головой |  | Учащиеся делятся на две команды. Стоят в затылок друг к другу. У первых по большому мячу. По команде все поднимают руки вверх и направляющий передает мяч над головами. Последний, получив мяч, бежит вперед и т.д.  Мяч передает каждый игрок в команде. Эстафета закончена, когда направляющий снова стал первым. |
| - гонка мячей между ногами |  | То же, но вся команда становится ноги врозь и мяч прокатывается между ногами. Последний, получив мяч, берет его, бежит вперед, становится ноги врозь. Прокатывает мяч между ногами и т.д. |
| - гонка мячей справа |  | То же, но вся команда поворачивается направо /стоят плечо к плечу/ и назад передает мяч. |
| - гонка мячей слева |  | То же, но вся команда поворачивается налево. |
| 2. Подвижная игра «Охотники и утки» | 9 | Учащиеся остаются в тех же командах.  Играющие делятся на две команды: «охотники» и «утки». Охотники становятся за линиями с двух сторон, а между ними располагаются утки. По сигналу охотники, перебрасывая между собой мяч, стараются осалить им уток. Осаленная утка выходит из игры. Когда всех уток перестреляли, то меняются местами. Чья команда быстрее перестреляла уток, та и выиграла. |
| III. Игра «Запрещенное движение». | 3 | Учитель предлагает выполнить движения рук и ног за исключением запрещенного, например, руки на пояс. За ошибку назначается штрафное очко или делается шаг вперед. |
| IV. Подведение итогов урока. | 2 |  |