Конспект урока по физической культуре для обучающихся 1 класса.

Тема: Подвижные игры.

Задачи урока: Проведение подвижных игр со строевым и гимнастическими упражнениями. Совершенствовать двигательные навыки и способствовать развитию физических качеств.

Проводит: Анчугова Н.А.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | доз | Организационно-методические указания |
|  | Подготовительная часть урока 15 мин. |  |  |
|  | Построение. Сообщение задач урока.  Игра: «Светофор».  Ходьба: разновидности ходьбы. Бег: разновидности бега.  Ходьба на восстановление дыхания.  Перестроение из шеренги в колонну по три по размеченным точкам.  ОРУ **Упражнения с мешочками** 1) И. п. – о. с. Руки в стороны, мешочек на правой ладони. 1–4 – «ножницы» (во время выполнения упражнения рука с мешочком через раз оказывается то сверху, то снизу).   2) И. п. – о. с. Руки перед грудью, мешочек лежит на тыльной стороне правой кисти. 1–4 – «моторчик» (круговые движения предплечьями перед грудью к себе).  3) И. п. – о. с. Руки на поясе, мешочек лежит на правом плече. 1 – поворот направо; 2 – и. п.; 3 – поворот налево; 4 – и. п.  4) И. п. – о. с. Мешочек в правой руке. 1 – руки вверх, передача мешочка из правой руки в левую; 2 – и. п., мешочек находится в левой руке; 3 – руки вверх, передача мешочка из левой руки в правую; 4 – и. п 5) И. п. – наклон вперед, руки в стороны, мешочек лежит на спине (ближе к шее). Смотреть прямо. 1–8 – слегка покачаться в этом положении вверх-вниз, стараясь, чтобы мешочек не упал.  6) И. п. – широкая стойка ноги врозь, мешочек в правой руке. 1 – наклон к правой ноге, положить мешочек перед носком правой ноги; 2 – выпрямиться; 3 – наклон к правой ноге, взять мешочек левой рукой; 4 – выпрямиться; 5 – наклон к левой ноге, положить мешочек перед носком левой ноги; 6 – выпрямиться; 7 – наклон к левой ноге, взять мешочек правой рукой; 8 – и. п. *(Повторить 2 раза.)*   Обратить внимание детей на то, что ноги надо стараться держать прямыми.  7) И. п. – широкая стойка ноги врозь, мешочек держать обеими руками. 1 – наклон вперед, положить мешочек на пол; 2 – и. п. *(Повторить 4 раза.)* Ноги стараться не сгибать.  8) И. п. – мешочек лежит на правой ноге. 1 – медленно слегка приподнять прямую правую ногу вперед. 2 – и. п.; 3 – слегка приподнять прямую правую ногу вправо; 4 – и. п.   9) И. п. – о. с. 1–4 – выполнять подскоки, одновременно слегка подбрасывая мешочек вверх. Ловить мешочек нужно при приземлении. *(Повторить 4–8 раз.)* | 4 р  4 р  2 р  4 р  2 р  2 р  2 р | Если учитель показал красную карточку, дети стоят неподвижно, зеленую маршируем на месте, желтую – хлопают в ладоши. Сигналы меняются неожиданно. Тот, кто перепутал сигналы, делает шаг вперед и продолжает игру.  Переложить мешочек на левую ладонь и повторить упражнение.  Переложить мешочек на другую руку и повторить упражнение.  В среднем темпе  Обратить внимание детей на то, что ноги надо стараться держать прямыми.  Обратить внимание детей на сохранение равновесия: главное – не махнуть ногой как можно выше, а удержаться на одной ноге и не уронить мешочек. |
|  | Основная часть | 20 мин |  |
|  | Игра: «Кошка-мышь» |  | Ребята становятся в круг, взявшись за руки. Круг разомкнут в двух местах «ворота»). Один из играющих («мышь») находится в кругу, другой («кошка») – за кругом. Кошка должна поймать мышь. Причем она может попасть в круг или выбраться из него только через («ворота»). Мыши напротив, разрешено покидать круг под руками игроков. Кошка и мышь должны меняться. Кроме того, они меняются ролями, когда кошка поймает мышь. |
|  | Игра: «Попрыгунчики- воробышки»  Прыжки на двух ногах, прыжки в приседе, прыжки боком. |  | Кошка должна ловить – пятнать воробьев. Пойманный воробей садится на гимнастическую скамейку. Когда кока поймает 3-4 воробьев, выбирают новую кошку.  Прыжки выполняют, впрыгивая в круг и выпрыгивая из него. |
|  | Перед нашим взором, выросли горы, нам надо их преодолеть.  Ходьба по кругу, преодолевая препятствия: фишки – ходьба змейкой, не сбивая их, скамейка – ходьба, руки в стороны, тоннель из мягких модулей – пролезть. Первый круг дети выполняют за учителем, а потом самостоятельно.  Наступила ночь, пора отдохнуть. А ночью летает совушка и забирает детей к себе в дупло.  Игра: «Совушка». | 2-3  круга | Выбирается «сова».  Команда: «День», дети играют; команда: «ночь» дети замирают. Вылетает «сова» и забирает детей, кто двигается. |
|  | Заключительная часть  Игра: «Класс смирно».  Подведение итогов урока. Домашнее задание | 4 мин | Выполнять упражнения на осанку. |