**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Занятие 1**

**Дата** «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа/класс

**Тема: Техника безопасности на уроках физкультуры.**  **Ходьба по гимнастической скамейке.**

**Цели**:Упражнять детей в ходьбе, беге в колонне по одному, изменяя направление, в ходьбе и беге врассыпную. Формирование правильной осанки при выполнении ОРУ и основных видов упражнений (ОВУ). Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) в прыжках. Учить сохранять правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать умение перекатывать мяч из разных положений.

*Оборудование:* обруч, наклонная доска, гимнастическая скамейка, кубики, асыки.

**Ход занятия**

**I часть.**

Построение в шеренгу, проверка осанки; ходьба и бег на носочках, на пятках, колени не сгибать, руки на поясе; ходьба в колонне с изменением направления; ходьба и бег врассыпную; построение в колонну по одному; марш. Построение в круг.

**II часть.**

*ОРУ*

1.И.п.: о.с. руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны – вдох; 2 – руки вниз – выдох.

2*.* И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.1 – наклонить голову вправо, руки скользят вниз вдоль туловища; 2 – выпрямиться; 3 – влево; 4 – прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро (6 раз). (рис. стр.6 №1)

3. «Закрутим гайку». И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – руки вытянуты вперед, вращение кисти во внутреннюю сторону. 2 – «Выкрутим гайку» вращение кисти в обратную сторону (6–8 раз).

4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот туловища вправо, руки за головой; 2 – и.п.; 3 – влево; 4 – и.п. (6 раз).

5. «Рубим дрова». И.п. ноги на ширине плеч, руки сомкнуты над головой. 1 – наклоны вперед – вниз – выдох; 2 – и.п. вдох (5–6 раз).

6. «Распушим шерсть» для изготовления войлока. И.п. сидя на коленях, руки внизу, наклонить туловище вперед, поочередно взмахи правой, левой рукой «прутью распушить шерсть» (6 раз).

7.\* И.п. лечь на спину, руки прямые за головой. Одновременно 1 – поднять правую ногу прямую и руки, коснуться пальцами рук носков ног; 2 – и.п. 3 – поднять левую ногу прямую, коснуться пальцами рук носков ног; 4 – и.п*.* (6 раз).

8.\* «Мячики прыгают». И.п. о.с., руки на поясе. 1–3 – прыжки на левой ноге; 4–5–6 –прыжки на правой; 7–8–9 – прыжки на двух ногах (6 раз).

9.\*\* И.п.: о.с. руки согнуть перед грудью.1 – развести руки в стороны – вдох; 2 –вернуться в и.п. – выдох (локти не опускать) (6 раз).

10.\*\* Ходьба в колонне. Взмахивать руками вперед-назад. Энергично взмахнуть руками вверх. Вдох-выдох. Плавно опустить руки через стороны (30 сек.). (рис. стр. 6)

**Основные движения:**

- Бегать в спокойном темпе, ноги слегка согнуты в коленях, переходя с пятки на носок. (на 1–2 шагах вдох, на 3–4 – выдох)

- Прыгать с обруча в обруч двумя ногами прямо, боком.

- Ходить по наклонной доске на четвереньках.

***Подвижные игры. «Ловишка».***

**III часть.**

*Заключительная часть: Игра малой подвижности «Как тебя зовут?», дыхательная гимнастика.*

Для создания этого урока использованы:

1. Физическая культура. Методическое пособие. Авторы: С.Г.Батибаева. Издательство «Алматыкитап» 2013г.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Занятие 2**

**Дата** «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа/класс

**Тема: Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки.**

**Цели**:Упражнять детей в ходьбе, беге в колонне по одному, изменяя направление, в ходьбе и беге врассыпную. Формирование правильной осанки при выполнении ОРУ и основных видов упражнений (ОВУ). Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) в прыжках. Учить сохранять правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать умение перекатывать мяч из разных положений.

*Оборудование:* обруч, наклонная доска, гимнастическая скамейка, кубики, асыки.

**Ход занятия**

**I часть.**

Построение в шеренгу, проверка осанки; ходьба и бег на носочках, на пятках, колени не сгибать, руки на поясе; ходьба в колонне с изменением направления; ходьба и бег врассыпную; построение в колонну по одному; марш. Построение в круг.

**II часть.**

*ОРУ*

1.И.п.: о.с. руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны – вдох; 2 – руки вниз – выдох.

2*.* И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.1 – наклонить голову вправо, руки скользят вниз вдоль туловища; 2 – выпрямиться; 3 – влево; 4 – прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро (6 раз). (рис. стр.6 №1)

3. «Закрутим гайку». И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – руки вытянуты вперед, вращение кисти во внутреннюю сторону. 2 – «Выкрутим гайку» вращение кисти в обратную сторону (6–8 раз).

4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот туловища вправо, руки за головой; 2 – и.п.; 3 – влево; 4 – и.п. (6 раз).

5. «Рубим дрова». И.п. ноги на ширине плеч, руки сомкнуты над головой. 1 – наклоны вперед – вниз – выдох; 2 – и.п. вдох (5–6 раз).

6. «Распушим шерсть» для изготовления войлока. И.п. сидя на коленях, руки внизу, наклонить туловище вперед, поочередно взмахи правой, левой рукой «прутью распушить шерсть» (6 раз).

7.\* И.п. лечь на спину, руки прямые за головой. Одновременно 1 – поднять правую ногу прямую и руки, коснуться пальцами рук носков ног; 2 – и.п. 3 – поднять левую ногу прямую, коснуться пальцами рук носков ног; 4 – и.п*.* (6 раз).

8.\* «Мячики прыгают». И.п. о.с., руки на поясе. 1–3 – прыжки на левой ноге; 4–5–6 –прыжки на правой; 7–8–9 – прыжки на двух ногах (6 раз).

9.\*\* И.п.: о.с. руки согнуть перед грудью.1 – развести руки в стороны – вдох; 2 –вернуться в и.п. – выдох (локти не опускать) (6 раз).

10.\*\* Ходьба в колонне. Взмахивать руками вперед-назад. Энергично взмахнуть руками вверх. Вдох-выдох. Плавно опустить руки через стороны (30 сек.). (рис. стр. 6)

**Основные движения:**

- \*Ходьба скрестным шагом.

**-**\*\*Ходьба по гимнастической скамейке, бревну перешагивая через кубики.

***Подвижные игры. «Ловишка», «Гуси-гуси».***

**III часть.**

*Заключительная часть: Игра малой подвижности «Как тебя зовут?», дыхательная гимнастика.*

Для создания этого урока использованы:

1. Физическая культура. Методическое пособие. Авторы: С.Г.Батибаева. Издательство «Алматыкитап» 2013г.