**ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

для обучающихся 1 класса

**Учитель:** Ивенина А. В.

**Тема урока:** Гимнастическая полоса препятствий.

**Основные цели и задачи урока:**

**Цель:**

* Прививать интерес детей к физической культуре посредством полосы препятствий

**Задачи:**

* Оздоровительная

- формирование правильной осанки;

- развивать быстроты, ловкости и координационных способностей.

* Воспитательная

- прививать интерес к занятиям физической культуры и спортом.

* Образовательная

- формирование практических умений, подтягивание, кувырок вперед, прыжки на скакалке;

**Место проведения:** Спортивный зал МОУ СОШ № 5

**Инвентарь:** 2 скамейки, 5 дуг, 5 обрусей, 2 мата, 6 конусов.

**Дата проведения:** 3.12. 2021

**ХОД РАБОТЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно – методические указания** |
| **Подготовительная часть (15 мин.)** | | |
| 1) Построение. Приветствие. | 2 мин | Проверить готовность обучающихся к уроку (наличие спортивной формы и обуви; выявление больных и отсутствующих).  Учитель приветствует класс, подает команды:  «Равняйсь!»  «Смирно!»  «По порядку рассчитайсь!»  «Вольно!»  «Здравствуйте, меня зовут Иван Сергеевич!»  Сообщение темы урока.  Команды: «Направо – раз – два!», « Кругом – раз – два!»  Команда: «Направо – раз – два!», «В обход налево шагом марш!» |
| 2) Упражнения на осанку:  - на носках, руки вверх, ладони смотрят внутрь;  - на пятках, руки в стороны, ладони смотрят вниз;  - на внешней стороне стопы, руки в стороны;  - перекаты с пятки на носок, руки на пояс; | 0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга | «На носках марш!». Взгляд вперед, спина прямая.  «На пятках марш!». Спина прямая, темп медленный.  «На внешней стороне стопы марш!». Взгляд вперед, спину держать ровно.  «Перекаты марш!». Темп средний, спина прямая. |
| 3) Бег. | 1 мин | «Бегом - марш!»  Темп медленный. Бег по залу. Дистанция 2 – 3 шага. |
| 4) Бег с заданиями.  - С высоким подниманием бедра по диагонали;  - Захлестом голени по диагонали;  - Приставным правым боком по диагонали;  - Приставным левым боком по диагонали;  -Спиной вперед по диагонали; | 2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза | «Бег с высоким подниманием бедра по диагонали марш!»  «Бег с захлестом голени назад по диагонали марш!»  «Приставным правым боком по диагонали марш!»  «Приставным левым боком по диагонали марш!»  «Спиной вперед по диагонали марш!» |
| 5) Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе. | 1 круг | На 1 - 2 руки через стороны вверх - вдох (через нос);  на 3 - 4 руки через стороны вниз - выдох (через рот); |
| 6) Перестроение. | 1 мин | «Направляющий, на месте!»  «Стой раз – два!»  «Налево - раз – два!»  «На 1, 2, 3 рассчитайсь!»  «По расчету шагом марш!»  «Влево от направляющего приставными шагами на вытянутые руки – разомкнись!» |
| 7) ОРУ:  7.1. - Наклоны головы:  И.п. – широкая стойка, руки н пояс.  1 – влево;  2 – И.п;  3 – вправо;  4 – И.п.  7.2. - Повороты головы:  И.п. – широкая стойка, руки на пояс.  1 – влево;  2 – И.п.;  3 – вправо;  4 – И.п.  7.3. - Вращения в плечевом суставе:  И.п. – широкая стойка, руки к плечам.  1 – 4 – вперед;  1 – 4 – назад.  7.4. – Отведение рук:  И.п. – широкая стойка, левая рука вверху, правая внизу.  1 – 2 – отведение рук, левая вверху;  3 – 4 – отведение рук, правая вверху.  7.5. - Наклоны туловища  И.п. – широкая стойка, руки на пояс, наклоны.  1 – наклон к левой ноге;  2 – наклон к середине;  3 – наклон к правой ноге;  4 – И.п.  7.6. - Круговые вращения тазом:  И.п. – широкая стойка, руки на пояс.  1 – 4 – в левую;  1 – 4 – в правую.  7.7. – Наклон вперед:  И.п. – о.с., руки опущены.  1 – 3 – наклон вперед;  4 – И.п.  7.8. –Наклоны туловища:  И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.  1 – наклон влево;  2 – И.п;  3 – наклон вправо;  4 – И.п.  7.9. Прыжки:  И.п. – о.с  1 – 3 - прыжок, ноги врозь, руки в стороны;  2 – прыжок, ноги вместе, руки вверх;  4 – И.п.  7.10. - Прыжки на двух ногах:  И.п. – о.с.  7) Перестроение. | 6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  10 раз  1 мин | «И.п принять! Упражнение влево начинай!», «Стой!». Спину держать ровно, плечи расслаблены.  «И.п принять! Упражнение влево начинай!», «Стой!». Темп медленный. Спина прямая.  «И.п принять! Упражнение вперед начинай!», «Стой!». Спина прямая. Амплитуда движений полная.  «И.п принять! Упражнение с левой руки начинай!», «Стой!». Руки прямые. Темп средний. Спина прямая.  «И.п принять! Упражнение к левой ноге начинай!», «Стой!». Темп средний. Колени не сгибать.  «И.п принять! Упражнение в левую сторону начинай!», «Стой!». Темп средний.  «И.п принять! Упражнение начинай!», «Стой!». Темп средний, ноги не сгибать, тянутся руками до носков.  «И.п принять! Упражнение влево начинай!», «Стой!». Ноги в коленях не сгибать. Темп средний.  «И.п принять! Упражнение начинай!», «Стой!». Взгляд вперед. Дыхание спокойное. Темп средний.  «И.п принять! Упражнение начинай!», «Стой!». Взгляд вперед. Дыхание спокойное. Темп средний.  Учитель дает команды:  «Кругом – раз – два!»  «На свои места шагом марш!»  «Кругом – раз – два!» |
| **Основная часть (20 мин)** | | |
| **Полоса препятствий:**  1) Бег змейкой  2) Бег по скамейке  3) Прыжки в обручи  4) Ползком по матам  5) Бег через дуги | 1 раз  1 раз  1 раза  1 раз  1 раз | Оббегаем конусы змейкой, начиная с правой стороны.    Проходят скамейки быстрым шагом или бегом, руки в стороны.  Прыжок с двух ног.  Тело прижато к мату. Руками и ногами отталкиваемся.  Препятствия выполняют способом «Перешагивания» |
| **Подвижная игра:**  1) Займи место | 2 мин | Выбираем одного водящего, остальные встают в круг, закрывают глаза. Водящий ходит вдоль круга и выбирает одного участника, как только водящей касается обучающегося сразу начинает бежать через весь круг, чтобы занять его место, а осаленный также после касания начинает бежать в противоположную сторону. Задача водящего как можно быстрее занять место осаленного. А осаленный должен вернутся на свое место быстрее водящего. |
| **Заключительная часть (5 мин)** | | |
| 1) Построение. | 1 мин | Учитель дает команду:  «В общий строй становись!» |
| 2) Игра на внимание.  - Небо, руки вверх;  - Земля, упор присев;  - Воздух, руки в стороны. | 2 мин | Ошибившиеся делают шаг вперед. |
| 3) Подведение итогов занятия, выставление оценок. | 1 мин | Понравился ли вам урок? |
| 4) Организованный уход в раздевалку. | 1 мин | Учитель дает команды:  «В обход налево шагом марш!» |