**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 круга0,5 круга0,5 круга0,5 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 раза2 раза2 раза2 раза2 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 туловищаИ.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 раз6 раз6 раз6 раз6 раз6 раз6 раз6 раз6 раз10 раз1 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 змейкой2) Бег по скамейке3) Прыжки в обручи4) Ползком по матам 5) Бег через дуги | 1 раз1 раз1 раза1 раз1 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!» |