Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «СОШ № 4»

Конспект урока физкультуры

в 1 классе

Учитель: Разумова Татьяна Викторовна

Сергиев-Посад, 2024 г.

**Класс:** 1

**Тема:**

**Цель:** Показать преимущества здорового образа жизни:

развивать познавательную, творческую и двигательную активность, прививать любовь к физической культуре и спорту.

***Задачи урока:***

**Образовательные задачи:** кратко рассказать о предмете «Физическая культура», правилах поведения на уроках; разучить простейший комплекс утренней гигиенической гимнастики; учить бегу на скорость-30 метров с произвольного старта; учить прыжку в длину с места; расширить представления по сохранению и укреплению здоровья;  вызвать у детей желание заниматься закаливанием своего организма; способствовать развитию силы, ловкости, выносливости, меткости, быстроты, координации движений.

**Воспитательные задачи:** воспитывать настойчивость в достижении цели, чувства коллективизма и патриотизма.

**Оздоровительные задачи:** укрепить мышцы голени и стопы, учить правильному восстановлению дыхания.

**Место проведения:** спортзал школы

**Необходимое оборудование и инвентарь:** разметка для прыжка в длину с места, свисток, секундомер, разметка коридоров.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть**  **урока** | **Частные задачи** | **Содержание урока** | **дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I Подготовительная часть 12мин** | | | | |
| 1 | Организация детей | Построение в шеренгу, команды «Равняйсь!», «Смирно!» | 1 мин. | Добиваться правильного выполнения команд в строю |
| 2 | Ознакомить детей с задачами урока | Задачи:   1. Разучить простейший комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ). 2. Учить бег на скорость-30 метров с произвольного старта. 3. Учить прыжок в длину с места 4. Играем в «Салки» | 1 мин |  |
| 3 | Ознакомить детей с правилами поведения на уроке физкультуры | Беседа о правилах поведения в спортивном зале. Как надо одеваться. | 3 мин | Использовать иллюстрации |
| 4 | Перестроить класс в колонну | Перестроить в колонну с помощью поворотов. И команды «На пра-во! Раз, два!»  Ходьба в колонне вдоль стен зала  Лёгкий бег | 1 мин  1круг  1 | Использовать ориентиры в зале.  Следить за правильной осанкой  дыхание |
| 5 | Перестроить класс для выполнения общих развивающихся упражнений (ОРУ) | Простейший комплекс УУГ. | 1 мин | Перестроить уступами по расчёту на 1-2 |
|  | Включить боковые мышцы туловища и активное растягивание | Исходное положение (ИП) – основная стойка.  1-2-левую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться;  3-4-вернуться в и.п.  5-8—то же с другой ноги | 8 раз | На счёт «два» проверить положение тела. |
|  | То же косые мышцы | И.П.-ноги врозь. Руки вверх  1- наклон влево;  2-и.п.  3-4- то же вправо | 8раз | Ноги прямые |
|  | То же мышцы спины | И.П.- ноги врозь, руки впереди  1- поворот туловища влево;  2-и.п  3-4- то же вправо | 8 раз | Ступни не сдвигать |
|  | Упражнения для мышц ног на сжатие | И.П.-ноги врозь на ширине стопы, руки на пояс  1- присесть, руками коснуться пола  2-и.п. | 8 раз | Спина прямая |
|  | Упражнения для мышц ног на растяжение | И.П.- ноги врозь, на ширине плеч. Руки вперёд  1- правой ногой коснуться кисти левой руки;  2-и.п.  3- то же левой ногой  4-и.п. | 8 раз | Спина прямая. Руки прямые. Ноги прямые |
|  | Упражнения на координацию | И.П.- основная стойка  1- присесть, руками коснуться пола;  2-выпрямить колени;  3-присесть;  4-и.п. | 6 раз | Упражнение выполняется с полной амплитудой, выпрямляя ноги |
|  | Усилить функцию дыхания и развивать координацию движений в прыжках | И.П.- ноги врозь  1-прыжком ноги скрестно  2-и.п. | 15 сек. | Дыхание свободное |
| **II Основная часть 20 мин.** | | | | |
| 6 | Совершенствование скоростных качеств учащихся | Учить бегу на скорость 30 м. с высокого старта. Разбить класс на четвёрки. Бег производить в 4 коридорах шириной 40 см.  1- бег в коридоре  2- бег в коридоре с ускорением | 2 раза  2 раза  6 мин |  |
| 7 | Учить технике прыжка в длину с места | 1. -Провести подводящее упражнение «Стойка плавца». И.П.- ноги врозь на ширине стопы.   Прыжки вперед на двух ногах  Прыжок с гимнастической скамейки  1- подняться на носки, руки вверх  2- присесть, руки вниз, назад   1. Показ учителя 2. Пробный прыжок в разомкнутой шеренге | 8 раз  4 мин | Обращаем внимание на правильность выполнения:  Опорные точки прыжка: толчок двумя ногами, полёт прогнувшись, приземление на согнутые в коленях ноги. |
| 8 | Совершенствование ловкости, скорости в игре «Салки» | Проведение игры: «Салки приседалки»  1-Построить в шеренгу  2-Название игры и объясняем правила  3-Выбираем водящего  4- игра  5-Подведение итогов игры. | 10мин |  |
| **III Заключительная часть- 3 мин** | | | | |
|  | Подведение итогов урока | Построение в шеренгу. Д/З попрыгать на двух ногах дома. Повторить комплекс УГГ-дома |  |  |