**Урок физической культуры в 1 классе.**

**Учимся играя.**

**Цели и задачи урока:**

1. Развитие координации, скоростно – силовых качеств, быстроты, ловкости;
2. Совершенствование приемов строевой подготовки, техники ведения мяча;
3. Пропаганда и развитие спорта;
4. Воспитание коллективизма, устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, уверенности в своих силах, сообразительности.
5. С помощью межпредметной связи повторение основ русского языка, математики, окружающего мира, правил дорожного движения.

**Тип урока:** интегрированный, соревновательный.

**Метод проведения:** групповой, фронтальный, поточный, игровой.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, карточки с заданиями, 4 обруча, светофор.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **ОМУ (организационно-методические указания)** |
| **I.** | **Вводная.** | 15 мин |  |
| 1) | Построение, сообщение задач урока. | 3 мин | Лопатки сведены, смотреть вперед.  Наличие спортивной формы.  Дежурный сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку. |
| 2) | * И.П. (исходное положение) ноги на ширине плеч, руки опущены по швам  - руки вперед, в стороны, вверх , в низ 10 раз.  - руки вперед ,вращения кистями вправо, влево 10 раз  - руки к плечам, ноги на ширине плеч, вращение локтями вперед, назад 10 раз  - подъем на носках, задержаться, вернуться в и.п. 10 раз  - приседание ноги врозь, руки на пояс, спина прямая 10 раз  - прыжки на обеих ногах с мягким приземлением 10 раз | 3 мин | Следить за осанкой, с правильной постановкой рук и стоп.  Быть внимательными. |
| 3) | Ходьба:   * На носках; * На пятках; * Спиной вперед; * В полуприседе. | 1 мин | Следить за осанкой. |
| 4) | Первая игра «Передача мяча по кругу». Класс делиться на три группы, для моторной плотности урока. Способом «от груди». Т.е. кто начинает передачу он произносит вслух, четко цифру один, второй делая передачу, произносит цифру два и так до числа 20, потом в обратную сторону. Во время передачи и ловли мяча учащиеся не только приобретают навыки обращения с мячом, но и закрепляются математические знания. Через 1 -2 мин., учитель подает команду для смены способа передачи мяча «с отскоком от пола». Учащиеся также вслух произносят свои порядковые цифры. Учитель во время выполнения делает поправки не только по технике передачи мяча, но и правильности расчетов учащихся. | 5 мин | Дыхание не задерживать.  Ноги лучше ставить не шире плеч. Нужно обращать внимание на работу рук. |
| 5) | “Разминка с грамматикой”:   |  | | --- | | Б\*Г | | П\*ИСЕ\*АНИ\* | | \*РЫ\*ОК | |  | | В\*ОХ и В\*Д\*Х | | 3 мин | Карточки со словами-заданиями – правильно называть слова и выполнить: *(бег, приседание, прыжок, вдох и выдох).* |
| **II.** | **Основная.** | 21 мин |  |
| 1) | Карлики-великаны, гласные-согласные,  Живая- неживая природа | 5 мин | Без мяча и с мячом. |
| 2) | Для начала вспомним, кто в Теремочке живет. Мышка капитан команды стоит напротив команды в обруче. По команде марш он бежит в команду берет одного игрока и вмести с ним бежит в обруч, держась за руки. Остается в обруче. Игрок, бежавший с капитаном, снова бежит за следующим игроком и остается в обруче и так пока вся команда не окажется в обруче. | 13 мин | Задаются вопросы: Кто может сказать, что такое взаимовыручка?  Нужна ли дружба в спорте? |
| 3) | Подвижная игра “Светофор”            Зеленый – дети притопывают ногами,                        Желтый  – хлопают в ладоши,                        Красный – соблюдают тишину. | 3 мин | Ведущий по очереди показывает цвета светофора |
| **III.** | **Заключительная.** | 4 мин |  |
|  | Построение.  Подведение итогов.  Выявление победителей. |  |  |