**« Подвижные игры»**

**Урок физической культуры**

**1 класс**

Разработала

учитель физической культуры

МБОУ СОШ № 65

Козленко Ольга Николаевна

Г. Краснодар 2012

**План-конспект**

**урока физической культуры по теме « Подвижные игры»**

**для учащихся 1 класса**

***Место проведения***: спортивный зал.

***Инвентарь и оборудование***: обручи, картинки «ягодки».

***Продолжительность***: 45 минут.

***Цель урока*:** Развитие двигательных способностей учащихся посредствам подвижных игр.

***Задачи урока:***

1. Совершенствование техники выполнения строевых упражнений.
2. Развитие координации движения.
3. Формирования навыков бега, с изменением направления.
4. Формирование правильной осанки.
5. Воспитание культуры общения учащихся.
6. Снятие психологической напряженности.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | | ОМУ | |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | |
|  | 1. Построение в шеренгу по одному. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!». | 1 мин. | | Проверить выполнение основной стойки (пятки вместе, носки врозь, пальцы сжаты в кулак, руки прижаты к бедрам). | |
| 2. Сообщение темы урока и вводного инструктажа.  **Игра: « Светофор».** | 2 мин. | | Обратить внимание на соблюдении правил при беге.  Рассказать о правилах игры. | |
| 3. Ходьба в колонну по одному  **Игра: «Карлики и великаны».** | 2 мин. | | Дистанция – вытянутые руки.  «Карлики» - руки на пояс, присед.  «Великаны» - руки вверх, идти на носках. | |
|  |  | |  | |
| Подготовительная часть – 15 мин.  **1** | **Комплекс ОРУ**  1.  -ИП. - ОС  -руки в стороны, прогнуться,  - ИП  -руки вверх прогнуться,  -ИП  2.  - ИП – ноги вместе, руки на пояс;  1-4 перекаты с пяток на носки;  3.  - ИП - стойка ноги врозь, руки сзади в замок. 1- наклон головы вправо, 2- наклон головы вперед. 3-наклон головы влево, 4-ИП. | 12 мин.  6-8 раз  6-8 раз  6 раз | | Следить за осанкой, не прогибаться в тазобедренном суставе.  При наклоне головы коснуться ухом плеча, подбородком – грудины. | |
| 4.  - ИП стойка ноги врозь, руки за голову; 1-4 сгибание-разгибание рук в плечевом суставе  5.  - ИП стойка ноги врозь, руки в стороны.  -1-4 махи прямыми руками  6.  - ИП – стойка ноги врозь, руки на пояс.  - 2 наклона вправо,  - 2наклона влево. | 8 раз  8-10 раз  8 раз | | МАХ амплитуда движения.  В ИП локти смотрят точно в стороны.  Изобразить полет бабочки, руки в локтях не сгибать.  МАХ амплитуда наклонов, пятки от пола не отрывать. | |
| Подготовительная часть | 7.  - ИП – стойка ноги врозь, руки на пояс.  1-4наклон вперед  5-8 встать на носки, поворачивать голову вправо, влево, | 6-8 раз | | При наклоне вперед, прогнуться в поясничном отделе позвоночника. Темп средний. | |
| 8.  - ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны-вниз.  - 1-2 приведение и отведение правого бедра,  -3-4 тоже левого.  -5-8 ходьба на месте на прямых ногах. | 8 раз | | Ноги не сгибать в коленном суставе. При ходьбе переваливаются из стороны в сторону. | |
| 9.  - ИП – стойка ноги вместе, руки на колени.  1-4 вращение в коленном суставе вправо,  5-8 тоже влево. | 8-10 раз | | Полуприсед, спина прямая, смотреть перед собой. | |
| 10.  - ИП – стойка ноги вместе, руки вперед - в стороны.  1-4 махи прямыми ногами, коснуться рук по диагонали. | 6 раз | | Темп средний, ноги расслаблены. | |
|  |  | |  | |
| 11.  - ИП – стойка ноги вместе, правая рука на животе; «Диафрагмальное дыхание».  12.  -ИП - стойка ноги вместе, руки приставить за голову.  -1-4 прыжки на двух ногах.  13.  -ИП – ОС  1-вдох через нос,  2- выдох через рот. | 30 сек.  30 сек.  30 сек. | | Вдох – живот выпятить, выдох – живот втянуть.  При прыжке руки на голове.  Вдох- руки вверх,  выдох- руки вниз | |
|  | |  | |
| Основная часть – 25 мин. | **Подвижная игра: «У медведя во бору…»**  **Подвижная игра: «Совушка».**  “Днем я сплю, ночью летаю, мышей добываю”. | 8 мин  9 мин. | | Подвижная игра «У медведя во бору…» Ведущий медведь сидит в домике (середине зала), дети ходят во круг и говорят: У медведя в бору, грибы, ягоды беру, а медведь не спит и на нас рычит». После этих слов дети бегут в домик, а медведь ловит детей. Кого поймал, то становится медведем. Повторить правила поведения при беге.  Выбирается водящий «Совушка». Со словами «Днем я сплю…» «совушка» спит, сидит на скамейке, «…ночью летаю, мышей добываю…» «совушка» ловит мышей и ведет к себе в домик. Напомнить правила поведения при беге и ловле. | |
| **Подвижная игра «Скворечник».** | 8 мин. | | Объяснение правила игры. Занимать место скворечнике (обруче) только по два человека (скворца), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». | |
| Заключительная часть – 5 мин. | 1. **Игра на внимание**   **« Найди ягодки».**  2. Построение в шеренгу по одному.  Подведение итогов урока. | 4 мин.  1 мин. | Детям показываются картинки с ягодами, предлагается походить по залу и поискать ягодки, спрятанные в зале.  Подвести итоги игры на самого внимательного. | |

**Список использованной литературы**

1. Техника безопасности на уроках физической культуры. Составители: Муравьева В.А., Созинова Н.А.-М.: СпортАкадем Пресс,2001
2. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1. –М.:Баласс,2012
3. Программа «Физическая культура» для четырехлетней начальной школы //www.sghool/2100.ru/uroki/elementary/fizva.pfp.
4. Физическая культура. 1-11 классы. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Садыкова С.Л, Лебедева Е.И.-Волгоград: Учитель,2008