**« 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,-ИП2. - 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 раз6 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 руками6. - ИП – стойка ноги врозь, руки на пояс.- 2 наклона вправо,- 2наклона влево. | 8 раз8-10 раз8 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 – ОС1-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 мин9 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