**Поурочный план-конспект по физической культуре для учащихся 1 класса «Б»**

**Четверть І Урок № 1 Дата проведения \_\_\_\_\_\_\_**

**Раздел: ЗНАНИЯ О СОЦИАЛЬНЫХ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.**

**Тема**: **ЗНАКОМСТВО С ПРАВИЛАМИ ТБ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ. ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ. ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТЗАЛА И СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКИ. ОВЛАДЕНИЕ РАЗЛИЧНЫМИ СПОСОБАМИ ВЫПОЛНЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ. ЭЛЕМЕНТЫ СТРОЯ.**

**Цель**: Познакомить с правилами ТБ на уроках физкультуры. Довести до сознания детей важность занятий физкультурой. Познакомить с различными способами выполнения отдельных общеразвивающих упражнений, с элементами строя.

**Задачи урока:**

**1) Образовательные**: научить построению в шеренгу и колонну по одному. Познакомить с различными способами выполнения отдельных общеразвивающих упражнений, с элементами строя.

**2) Развивающие**: развитие наблюдательности, развитие игровых качеств

**3)** **Воспитательные**: привитие ЗОЖ, воспитание сознательной дисциплины

**Инвентарь:** свисток, мячи

**Ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |  |
| **1** | **Вводно-подготовительная часть** |  |  |  |
|  | 1. Построение в одну шеренгу:  *а) рапорт физорга класса;*  *б) приветствие;*  *в) проверка учащихся;*  *г) сообщение задач урока.* | 1-3 мин | *Обратить внимание на наличие спортивной одежды. Голову держать ровно, спина прямая, руки вдоль туловища, грудь вперёд, животы втянуть в себя, ноги вместе, носочки врозь, колени прямо.* |  |
| **2** | **Основная часть** |  |  |  |
|  | 1.Знакомство с правилами ТБ на уроках физкультуры.  2.Беседа о значении занятий физкультурой.  3.Беседа о правилах гигиены, об одежде, о поведении при переодевании  4.Знакомство с оборудованием спортзала и спортивной площадки.  5.Строевые приёмы на месте; повороты и перестроение в шеренге и колонне:  *а) направо;*  *б) налево;*  *в) кругом.* | 3мин  3 мин  2 мин  3 мин  3 мин | *Познакомить с ТБ на уроках физической культуры.* *Довести до сознания детей важность занятий физкультурой.*  *Познакомить с оборудованием спортзала*  *Указать на основные правила выполнения.*  *Следить за правильностью выполнения, дать указания при необходимости.*  *Обратить внимание на ошибки техники выполнения.* |  |
|  | 6. Комплекс общеразвивающих упражнений:  *а) И.п. - о.с., ноги врозь, руки на поясе;*   * *1,2,3,4- круговые движения в правую сторону;* * *1,2,3,4- круговые движения головой в левую сторону.*   *б) И.п. - о.с., ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз:*   * *1,2- отведение рук назад (рывки);* * *3,4- смена положения рук.*   *в) И.п. - о.с., ноги на ширине плеч, руки прямо перед собой:*   * *1,2,3,4- круговые движения кистями вперёд (обратно);* * *1,2,3,4- круговые движения рук в локтевом суставе вперёд (обратно);* * *1,2,3,4- круговые движения рук в плечевом суставе вперёд (обратно).*   *г) И.п. - о.с., ноги на ширине плеч, руки на поясе:*   * *1,2- наклон туловища влево, правую руку вверх;* * *3,4- наклон туловища вправо, левую руку вверх.*   *д) И.п. - о.с., руки на поясе:*   * *1,2,3,4- круговые движения туловища вправо;* * *1,2,3,4- круговые движения туловища влево.*   *е) И.п.- о.с., руки на поясе:*   * *1,2,3,4- круговые движения в бедренном суставе влево;* * *1,2,3,4- круговые движения в бедренном суставе вправо.*   *ж) И.п. - ноги шире плеч, присед на правую ногу, руки перед грудью:*   * *1,2,3,4- перенос веса тела на левую ногу;* * *1,2,3,4- перенос веса тела на правую ногу.*   *з) И.п.- о.с.:*   * *1,2,3,4- прыжки на правой ноге;* * *1,2,3,4- прыжки на левой ноге;* * *1,2,3,4- прыжки на двух ногах.*   *и) И.п. -о.с.:*   * *1,2,3- короткие прыжки на двух ногах;* * *4- прыжок с оборотом вокруг себя на 360º.* | 5-7 мин  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4 раза  4-6 раз | *Упражнения выполнять чётко, равномерно.*  *Руки прямые, кисти сжаты в кулак.*  *Руки прямые, кисти сжаты в кулак.*  *Спину держать прямо.*  *Больше амплитуда движений. Наклон точно в стороны.*  *Движения плавные, с наибольшей амплитудой.*  *Движения плавные с наибольшей амплитудой.*  *Удержать равновесие туловища.*  *Прыгать высоко, приземляться на носочки.*  *Постепенно увеличивать темп.* |  |
|  | 7.Организация подвижных игр  Игра «У ребят порядок строгий» | 2-3 раза |  |  |
| **3** | **Заключительная часть** |  |  |  |
|  | 1. Восстановление дыхания и расслабление мышц.  2. Построение, подведение итогов. |  | Объявить лучших в выполнении упражнений.  Краткий анализ урока. |  |