

Школа: Репинская ООШ

Класс: 1

Учитель: Сковикова О.А.

Оценка за проведение: _____

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тема: «Подвижные игры»

Часть урока	Содержание	Дозировка	Примечание
1.Подготовительная	<p>В одну шеренгу становись. Равняйся! Смирно! Вольно! Здравствуйте! Меня зовут Ольга Владимировна. Тема урока «Подвижные игры» На мы будем развивать ловкость, внимание с помощью игр. Напра-во! Раз, два! В обход налево шагом марш! На носках, руки вверх, марш! На пятках, руки на пояс, марш! Бегом марш! Шагом марш! Восстанавливаем дыхание, руки вверх – вдох, вниз – выдох! Направляющий на месте! стой раз, два! Нале-во! Раз, два На 1-4 рассчитайсь! 1 номера на месте, 2 номера два шага вперед; 3 номера 4 шага; 4 номера 6 шагов; - по заданию вперед шагом марш! (Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь)</p> <p style="text-align: center;"><u>ОРУ</u></p> <p>1) Упражнение наклоны головы в стороны.</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Становятся в шеренгу Здороваются</p> <p>Выполняют задания</p> <p>Идут на носках руки вверх Идут на пятках руки на пояс</p> <p>Бегут</p> <p>Восстанавливают дыхание</p> <p>Рассчитываются</p> <p>На семь приставить ногу</p>

	<p>И.п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед, 2 – назад, 3 – влево, 4 – вправо. И.п. принять. Упражнение вперед начи-най!</p> <p>2) Повороты головы. И.п - ноги на ширине плеч, руки на пояс, посмотрите упражнение. 1 – вправо, 2 – и.п., 3– влево, 4 – и.п. И.п. принять, упражнение вправо начи-най!</p> <p>3) Упражнение, вращение в плечевом суставе. И.п.- ноги на ширине плеч, руки к плечам 1-4 – круговые движения в плечевом суставе вперед 1-4 – назад. И.п. принять. Упражнение вперед начи-най!</p> <p>4) Упражнение, вращение руками. И.п.- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища 1-2 – вращение руками вперёд вперед 3-4 – назад. И.п. принять. Упражнение вперед начи-най!</p> <p>5) Упражнение, рывки руками И.п.- ноги на ширине плеч, руки перед грудью 1-2 – рывки руками 3-4 – рывки руками в стороны И.п. принять. Упражнение начи-най!</p> <p>6) Упражнение, наклоны туловища в стороны. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс 1 – наклон вправо</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Выполняют упражнение Спина прямая, движения плавные.</p> <p>Выполняют упражнение Спина прямая, движения плавные.</p> <p>Выполняют упражнение Движения плавные, темп средний</p> <p>Выполняют упражнение Руки прямые, темп средний</p> <p>Выполняют упражнение Спина прямая, движения плавные, ноги прямые.</p> <p>Выполняют упражнение</p>
--	--	---	---

	<p>2 – и.п. 3 – наклон влево 4 – и.п. И.п. принять. Упражнение вправо начи-най!</p> <p>Упражнение, вращения в тазобедренном суставе. 7)И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-4 - вращение тазобедренным суставом влево; 1-4- вращение тазобедренным суставом вправо. - И.п. принять. Упражнение влево начи-най!</p> <p>8) Упражнение, приседания . И.п.- ноги на ширине плеч, руки вперед. И.п. принять. Упражнение начи-най! 1- Присед 2- И.п. 3- Присед 4- И.п.</p> <p>9) Упражнение, вращение голеностопного сустава. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс 1-4 – правую ногу на носок, вращение. 5-8 – смена ноги, вращение левой И.п. принять. Упражнение правой ногой начи-най!</p> <p>10) Упражнение, прыжки на месте с хлопками над головой. И.п.- о.с. 1- прыжок, ноги в стороны, хлопок над головой, 2- И.п. 3- прыжок, ноги в стороны, хлопок над головой 4 - И.п. И.п. принять, упражнение начи-най! Кру-гом, раз - два! На свои места шагом марш! Кру-гом! Раз-два!</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>1 мин</p>	<p>Движения плавные</p> <p>Выполняют упражнение Пятки не отрывать от пола</p> <p>Выполняют упражнение Нога на носок</p> <p>Выполняют упражнение Темп средний</p>
<p>2.Основная</p>	<p>Техника безопасности</p>		<p>Слушают правила игры, играют</p>

	<p>На 1-2 рассчитайсь!</p> <p>Игра «Пустое место» Играющие образуют круг. Водящие идут по кругу (с внешней стороны) и дотрагиваются до одного из игроков, после чего бежит по кругу в любую сторону. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в противоположную сторону. Каждый из них старается прибежать к образовавшемуся пустому месту. Кто прибежит раньше, становится в круг, опоздавший – водит.</p> <p>«Чай-чай, выручай» выбирается один водящий, его задача забашить других играющих. игрок, которого забашели стоит на месте с поднятыми руками и говорит: «чай-чай, выручай!». Задачей незабашенных игроков является: не попасться в руки водящему, и выручать других, уже забашенных игроков. вырученный игрок считается тот, кого осалил незабашенный.</p> <p>«Мяч в воздухе» Материалы необходимые для игры: мяч. Играющие образуют круг, становятся на расстоянии вытянутых в стороны рук, водящий находится в середине круга. Стоящие в кругу начинают перебрасывать друг другу мяч, не давая возможности водящему коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, когда тот находится в воздухе, на земле или в руках у кого-либо из играющих. Если ему это удалось, на его место идет играющий, после броска которого мяч был осален.</p> <p>В одну шеренгу стано-вись!</p>		<p>Становятся в шеренгу</p> <p>Слушают правила игры, играют</p> <p>Становятся в шеренгу</p> <p>Слушают правила игры, играют</p>
--	--	--	---