**КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**1б класс**

**Учитель:** Осипова Марина Ивановна

**Раздел программы:** прикладная гимнастика.

**Тема урока:** ходьба и лазанье по гимнастической скамейке.Перелезание через горку матов.

**Цель:**контроль и самоконтроль изученных двигательных действий

**Задачи урока:** 1**)** воспитывать навык сотрудничества и взаимодействия обучающихся друг с другом ;

2) совершенствовать технику лазанья и перелезания;

3) развивать физические качества: силу, ловкость и координацию;

4) формировать правильную осанку.

**Место проведения:** спортивный зал школы.

**Инвентарь:** мягкие объемные формы, маты гимнастические, скамейки гимнастические.

**Дата проведения:** 17.12.2019 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть – 10-15 мин** | | | |
| 1 | Вход в спортивный зал. Построение. Приветствие | 1-1,5 мин | «Класс в одну шеренгу становись!»  «Равняйсь!»  «Смирно!»  «Здравствуйте!»  «Вольно!»  Сообщение темы урока; |
| 2 | Строевые упражнения | 15-20 сек | «Нале-во! Раз, два!»  Направо! |
| 3 | Движение в обход | 0,5 круга | За направляющим в обход по залу шагом марш! |
| 4 | Ходьба по залу с заданиями на осанку: а) на носках, руки вверх  б) на пятках, руки в стороны или за головой.  в) широким шагом  г) с высоким подниманием бедра | 0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга | Ладони направлены друг на друга, живот втянут.  Туловище прямо. Идти по зеленой дорожке.  Туловище прямо, руки прямые (локти развести ).  Спина прямая. Колени поднимать высоко. |
| 5 | Бег | 2-3 круга | «Бегом – марш!» «Дистанция 2 шага!» |
| 6  6.1 | Бег с заданиями:  По сигналу прыжок вверх, хлопок руками над головой |  | Прыжок на месте, руки прямые. |
| 6.2 | Боковой галоп | 1 раз | Соблюдать интервал |
| 6.3 | Правым боком | 1 раз | Поднимать ноги не запинаться |
| 6.4 | Левым боком | 1 раз | Спина прямая. На каждый шаг выпрыгивание вверх. |
| 7 | Ходьба. Восстановление дыхания | 1-2 круга | «Шагом – марш!»  «Раз – вдох! Два – выход!»  «Дистанция 2 шага!» |
| 8 | Построение в колонну по четыре |  | В колонну по четыре шагом марш! Поворот. Разомкнись! |
| 8.1 | ОРУ на месте  Рывки руками | 6-8 раз | Ноги врозь. |
| 8.2 | Вращение прямыми руками | 6-8 раз | Большой круг вращения, руки прямые |
| 8.3 | Вращение согнутыми руками | 6-8 раз | Руки держать согнутыми у плеч |
| 8.4 | Наклоны в сторону | 6-8 раз | Вправо, влево. Ноги не отрывать. |
| 8.5 | Наклоны вниз. | 6-8 раз | 1 или 3 наклона. Коснуться пола или носков ног. |
| 8.6 | Мельница | 6-8 раз | Наклон туловища вперед. Вращать руками вокруг туловища. Руки прямые. |
| 8.7 | Приседания с хлопком над головой. | 6-8 раз | «Спина прямая!» «Смотреть прямо!» Руки прямые. |
| 8.8 | Прыжки из упора присев, в упор лежа. | 6-8 раз | Упор руками на пол. «Спина прямая!» Прыжки разгибая и сгибая ноги. |
| 8.9 | Прыжки с поворотом | 40-50 раз | Не терять равновесие. |
| 9 | Восстановление дыхания | 3-4 раза | Плавно и медленно поднимать и опускать руки, делать глубокий вдох. |
| **Основная часть – 20-25 мин.** | | | |
| 1 | Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. |  | Руки в стороны, спина прямая! |
| 2 | Ползанье на ладонях и коленях по гимнастическому мату. |  | Спина прямая, смотреть вперед. |
| 3 | Перелезание через мягкие объемные формы произвольным способом. |  | Соблюдать дистанцию. Не торопиться. |
| 4 | Ползанье на ладонях и коленях по гимнастическому мату. |  | Спина прямая, смотреть вперед. Разноименное движение рук и ног. |
| 5 | Повтор упражнений ползанья и перелезания. Ползанье по гимнастической скамейке на ступнях и ладонях. |  | Наклонить туловище вперед, упор на руки. Подражать передвижению обезьяны. |
| 6 | Прыжки в низком приседе по гимнастическому мату. |  | Спина прямая, ноги не разгибать. |
| 7 | Перелезание через мягкие объемные формы произвольным способом. |  | Удерживать равновесие |
| 8 | Прыжки в низком приседе по гимнастическому мату. |  | Соблюдать очередность |
| 9 | Подвижная игра «Чай, чай, выручай!»  (с вариантами) | 2-3 раза | Избегать столкновений, выручать осаленных игроков. |
| **Заключительная часть – 5 мин** | | | |
| 1 | Подвижная игра «Совушка» | 2 мин | По команде «День!» бег и произвольные движения. По команде «Ночь!» остановиться неподвижно. Водящий находит и удаляет движущихся игроков. |
| 2 | Построение в одну шеренгу. Подведение итогов | 2-3 мин | «Что понравилось, что хорошо получалось?» «Чему еще надо поучиться?»  «Какие физические качества развивали на этом уроке?» и т. д. |
| 3 | Организованный выход из спортивного зала |  | Урок окончен. Направо. В раздевалку шагом марш. |