

**План-конспект урока по физической культуре  
для учеников 1 класса.  
Выполнил учитель по физической культуре Миронова Екатерина  
Александровна.**

### Задачи урока:

1. Обучить упражнениям на месте и в ходьбе под музыку.
2. Развивать чувства ритма, гибкости, умения выполнять упражнения синхронно.
3. Воспитать активности, коллективизма, толерантности.

### Цель урока:

1. Формирование школы движения.
2. Воспитание физических качеств.
3. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия.

**Метод проведения:** фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный, игровой.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:** свисток, магнитофон, мяч.

**Урок провел:** учитель ФК, Терентьева Е.А.

№ п/п	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
1	<b>Вводно-подготовительная часть</b>	<b>10 мин</b>	
	1. Построение в одну шеренгу: а) рапорт физорга класса; б) приветствие; в) проверка учащихся; г) сообщение задач урока.	1-2 мин	Обратить внимание на наличие спортивной одежды.
	2. Строевые приёмы на месте; повороты и перестроение в шеренге и колонне: а) направо; б) налево; в) кругом.	1-2 мин	Голову держать ровно, спина прямая, руки вдоль туловища, грудь вперёд, животы втянуть в себя, ноги вместе, носочки врозь, колени прямо.
	3. Ходьба и её разновидности: а) походный шаг; б) на носках, руки на поясе; в) на пятках, руки за спину; г) на внешней стороне стопы, руки в стороны; д) на внутренней стороне стопы, руки за голову; е) в полуприседе, руки на поясе.	1-2 мин	Выше на носки, спина прямая.  Спина прямая, голову не наклонять.
	4. Бег и его разновидности: а) лёгкий бег; б) с высоким подниманием бедра, руки перед грудью; в) с захлёстыванием голени руки за спину; г) правым боком, приставными шагами,	2-3 мин	Спина прямая, угол бедро-голень - 90°, носок оттянут, вперёд не наклоняться.

<p>руки на поясе;  д) левым боком, приставными шагами, руки на поясе;  е) с выносом прямых ног:  -вперёд, руки перед грудью;  - назад, руки в стороны;  - в стороны, руки на поясе.  ж) бег скрестными шагами, руки в стороны;  з) прыжки на правой ноге, руки на поясе;  и) прыжки на левой ноге, руки на поясе;  к) бег спиной вперёд, смотреть через левое плечо;  л) ускорение;  м) построение в шеренгу, затем в круг.</p>		<p>Передвигаться на передней части стопы.   Спина прямая.   После перестроения в шеренгу произвести размыкание в круг и равномерно распределиться по площадке.</p>
<p>5. Комплекс общеразвивающих упражнений:</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>д) И.п. - о.с., руки на поясе:  1,2,3,4- круговые движения туловища вправо;  1,2,3,4- круговые движения туловища</p>	<p>5-7 мин  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз</p>	<p>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.  Удерживать равновесие</p>

	<p>влево.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>и) И.п. -о.с.:  1,2,3- короткие прыжки на двух ногах;  4- прыжок с оборотом вокруг себя на 360°.</p>	<p>4 раза</p> <p>4-6 раз</p>	<p>туловища.</p> <p>Прыгать высоко, приземляться на носочки.</p> <p>Постепенно увеличивать темп.</p>
	6. Организация школьников к основной части урока.	0,5 мин	
<b>2</b>	<b>Основная часть</b>	<b>15-20 мин</b>	
	<p>1. Перестроение школьников в шеренгу. Перерасчет на 1-4.</p> <p>2. Равномерное распределение по залу.</p> <p>3. Демонстрация выполнения техники ходьбы на месте походным шагом, широким шагом.</p> <p>4. Выполнение школьниками упражнения под музыку.</p> <p>5. Демонстрация упражнений «стэп».</p> <p>6. Выполнение упражнений школьниками с повтором за учителем.</p> <p>7. Как резерв. Организация спокойной игры «Катится мяч по кругу».</p>		<p>Продемонстрировать и напомнить технику выполнения и правил безопасности.</p> <p>Указать на основные правила выполнения.</p> <p>Следить за правильностью выполнения, дать указания при необходимости.</p> <p>Обратить внимание на ошибки техники выполнения.</p>
<b>3</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>5 мин</b>	
	<p>1. Восстановление дыхания и расслабление мышц.</p> <p>2. Построение, подведение итогов.</p>		Объявить лучших в выполнении упражнений.

	3. Домашнее задание: повторить и отработать шаги.		Краткий анализ урока.
--	---	--	-----------------------