

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для обучающихся 1 класса

Учитель: Китов Владислав Сергеевич

Тема урока: Полоса препятствий

Цель: контроль и самоконтроль изученных двигательных действий

Задачи урока: 1) Воспитательная – развитие навыка сотрудничества со сверстниками и умения дожидаться своей очереди;

2) Образовательная – совершенствовать навыки выполнения упражнений на быстроту, силу, ловкость и координацию;

3) Оздоровительная – формирование правильной осанки.

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ №9

Инвентарь: канат, мягкие туннели, 5 обручей, 5 конусов, скамейка, 8 барьеров, 2 скакалки, бревно, бумага с цифрами от 1 до 10.

Дата проведения: 15 марта 2020 года

№ п/п	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть – 15 мин			
1	Вход в спортивный зал. Построение. Приветствие	1-1,5 мин	«Класс в одну шеренгу становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Здравствуйте!» «Вольно!» «Меня зовут Карина Константиновна!»; Сообщение темы урока; «По порядку рассчитайсь!»
2	Строчные упражнения	15-20 сек	«Нале-во! Раз, два!» «Кру-гом! Раз, два!»
3	Движение в обход	0,5 круга	«В обход налево! Шагом марш!» «Левой, левой! Раз, два, три!»
4	Ходьба по залу с заданиями на осанку: а) на носках, руки вверх б) на пятках, руки на пояс в) на внешней стороне стопы, руки в стороны г) пережат с пятки на носок, руки перед грудью	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	«Ладони направлены друг на друга, живот втянут!» «Идти по зеленой линии!» «Туловище прямо!» «Идти по зеленой линии!» «Туловище прямо, «Спина, руки прямые!» «Идти по зеленой линии!» «Спина прямая!» «Идти по зеленой линии!»
5	Бег	2-3 круга	«Бегом – марш!» «Дистанция 2 шага!» «Бежать по зеленой линии!»
6	Бег с заданиями:	1 раз	«Руки вперед-вниз!»

6.1	с высоким подниманием бедра		«Бедро поднимать до угла 90°!» «Выполнять по диагонали!»
6.2	захлестывание голени	1 раз	«Туловище прямо!» «Выполнять как можно чаще!» «Выполнять по диагонали!»
6.3	«ножницы»	1 раз	«Носки от себя!» «Выполнять как можно чаще!» «Выполнять по диагонали!»
6.4	приставные шаги а) правым боком б) левым боком	1 раз	«Спина прямая!» «На каждый шаг выпрыгивание вверх!» «Выполнять по диагонали!»
6.5	скрестным шагом а) правым боком б) левым боком	1 раз	«Выполнять скручивание тазом!» «Выполнять по диагонали!»
7	Восстановление дыхания	1-2 круга	«Шагом – марш!» «Раз – вдох! Два – выход!» «Дистанция 2 шага!»
8 8.1	ОРУ в движении: И. п. – руки на пояс 1-наклон головы вправо 2-и.п. 3-влево 4-и. п.	6-8 раз	«Спина прямая!»
8.2	И. п. – руки в стороны 1-4-круг предплечьями вовнутрь 5-8-тоже наружу	6-8 раз	«На каждый шаг – круг!» «Локти на уровне плеч!» «Смотреть прямо!»
8.3	И. п. – руки внизу 1-2- круг руками вперед 3-4-тоже назад	6-8 раз	«На каждый шаг – круг!» «Руки прямые!»
8.4	И. п. – правая рука вверх, левая вниз 1-2-рывковые движения 3-4-смена рук	6-8 раз	«На каждый шаг – рывок!» «Руки прямые!»
8.5	И. п. – руки вверх, кисти в замок 1-наклон вперед 2-и. п. 3- 4-тоже	6-8 раз	«Наклон на каждый шаг!» «При наклоне вперед ноги прямые!»

8.6	И. п. – руки вперед 1-мах правой к левой руке 2-и. п. 3- мах левой к правой руке 4-и. п.	6-8 раз	«Спина прямая!» «Руки и ноги прямые!»
8.7	И. п. – руки на пояс 1-3-ходьба в полу приседе 4-и. п.	6-8 раз	«Спина прямая!» «Смотреть прямо!»
8.8	И. п. – руки на пояс 1-правая согнутая вперед, хлопок под ней 2-и.п. 3-левая согнутая вперед, хлопок под ней 4-и. п.	6-8 раз	«Спина прямая!» «Колено поднимать выше уровня таза!»

Основная часть – 20 мин.

1	Станция – «Канат» Задача обучающихся пройти по канату, удерживая равновесие.	2-2,5 мин	«Руки в стороны, спина прямая!»
2	Станция – «Туннель» Задача обучающихся проползти через тоннель.	2-2,5 мин	«Ползти по-пластунски, таз не поднимать!»
3	Станция – «Обручи» В пяти обручах стоит по одному конусы. Задача обучающихся взять обруч, одеть его на себя и положить обратно, при этом не задев конус. Затем перейти к	2-2,5 мин	«Обручи не бросать!»

	следующему.		
4	Станция – «Скамейка» Задача обучающихся лечь на живот, подтянуть себя руками до конца скамейки.	2-2,5 мин	«Ногами не помогать!»
5	Станция – «Барьеры» Задача обучающихся 1-ый барьер перешагнуть, затем проползти под 2- ым барьером. Таким образом преодолеть следующие 6 барьеров.	2-2,5 мин	«Барьеры ногами, руками, головой и туловищем не задевать!»
6	Станция – «Прыжки» Задача обучающихся по всей длине скакалки выполнять прыжки ноги вместе, ноги врозь.	2-2,5 мин	«На скакалку не наступать!»
7	Станция – «Бревно» Задача обучающихся пройти бревно на носках, руки в стороны.	2-2,5 мин	«Удерживать равновесие!»
8	Станция – «Цифры» Задача обучающихся идти по цифрам по порядку.	2-2,5 мин	«Соблюдать очередность цифр!»
Заключительная часть – 5 мин			

1	Построение в шеренгу	20-30 сек	«Класс в одну шеренгу становись!» «В лево, приставными шагами на вытянутые руки разом-кнись!»
2	Игра на внимание – «3, 13, 33» Обучающиеся должны на команду «3» поднять руки вверх, «13» – руки вперед, «33» – руки вниз.	2 мин	Если игрок выполняет движение не правильно, то он делает шаг вперед. Таким образом, на месте останутся самые внимательные игроки.
3	Подведение итогов	2-3 мин	«Что понравилось, что не понравилось?» «Какие физические качества развивали на этом уроке?» и т. д.
4	Организованный выход из спортивного зала		«Нале-во! Раз, два!» «В обход налево шагом – марш!»