**Урок физической культуры в 1 классе**

**Тема**: ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ОБЕИХ НОГ.

**Цель**:

- познакомить с техникой выполнения прыжка в длину с места толчком обеих ног;

- повторить (кратко) требования к правилам поведения на уроках; познакомить с правилами и проведением игры «К своим флажкам!».

**Задачи урока:**

**1) Образовательные**: познакомить с техникой выполнения прыжка в длину с места толчком обеих ног»; совершенствовать навыки быстрого построения в шеренгу и колонну по одному; совершенствовать выполнение комплекса упражнений с целью отработки правильного положения рук, ног и туловища.

**2) Развивающие**: развитие беговых, прыжковых качеств;

**3**) **Воспитательные**: привитие ЗОЖ, воспитание организованности, исполнительности;

**Инвентарь:** свисток, линейка, флажки

**Место проведения**: спортплощадка

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1** | **Вводно-подготовительная часть** | **10 мин** |  |
|  | 1. Построение в одну шеренгу:  а) рапорт физорга класса;  б) приветствие;  в) проверка учащихся;  г) сообщение задач урока.  д) повторение правил ТБ | 1-2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной одежды.  Повторить правила ТБ на уроке физической культуры |
|  | 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 вверх;  в) на пятках, руки на поясе;  г )на внешней стороне стопы, руки на поясе;  д) на внутренней стороне стопы, руки на поясе;  е) в полуприседе, руки на поясе;  ж) в полном приседе, руки на поясе, или перед грудью. | 1-2 мин | Выше на носки, спина прямая, руки направлены точно вверх, пальцы сомкнуты, ладони вовнутрь.  Спина прямая, голову не наклонять. |
|  | 4. Бег и его разновидности:  а) лёгкий бег;  б) с высоким подниманием бедра, руки за спину;  в) с захлёстыванием голени, руки перед грудью;  г) правым боком, приставными шагами, руки на поясе;  д) левым боком, приставными шагами, руки на поясе;  е) с выносом прямых ног:   * вперёд, руки за спину; * назад, руки перед грудью; * в стороны, руки на поясе.   ж) бег скрестными шагами, руки в стороны;  з) прыжки прямо, ноги вместе, руки перед грудью, вперёд;  и) бег спиной вперёд, смотреть через левое (правое) плечо;  к) ускорение с переходом на шаг;  л) построение в шеренгу, перестроение в 3 (4) шеренги или в круг. | 2-3 мин | Спина прямая, угол бедро-голень — 90º, носок оттянут, вперёд не наклоняться.  Передвигаться на передней части стопы.  Спина прямая.  После перестроения в шеренгу произвести перерасчёт на 1-4 и равномерно распределиться по площадке. |
|  | 5. 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. |
|  | 6. Организация школьников к основной части урока. | 0,5 мин |  |
| **2** | **Основная часть** | **15-20 мин** |  |
|  | 1. Прыжки в длину с места толчком обеих ног.  а) демонстрация упражнения  б) разбор техники выполнения  в) практическое выполнение упражнения  2. Организация игр:1. «Кто дальше прыгнет?»  2. « К своим флажкам»  Задачи: развитие внимания, памяти, слуха, реакции на сигнал; совершенствовать умение ориентироваться.  Содержание: в центре каждого кружка – водящий с флажком в поднятой руке (флажки разного цвета). По первому сигналу (хлопок, свисток) все играющие, кроме водящих, разбегаются по площадке. По второму сигналу – приседают и закрывают глаза. Водящие с флажками меняются местами. По команде учителя “Все к своим флажкам!” играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг него.  Правила: команда, сумевшая быстрее собраться вокруг своего флажка побеждает.  Практическое разучивание игры |  | Продемонстрировать и напомнить технику выполнения и правил безопасности.  Указать на основные правила выполнения.  Следить за правильностью выполнения, дать указания при необходимости.  По 6 учеников  Обратить внимание на ошибки техники выполнения.  Нацелить на запоминание правил игры |
| **3** | **Заключительная часть** | **5 мин** |  |
|  | 1. Восстановление дыхания и расслабление мышц.  2. Построение, подведение итогов.  3.Рефлексия |  | Объявить лучших в выполнении упражнений.  Краткий анализ урока. |