**Поурочный план-конспект по физической культуре для учащихся 1 класса «Б»**

**Четверть І Урок № 1 Дата проведения \_\_\_\_\_\_\_**

**Раздел: ЗНАНИЯ О СОЦИАЛЬНЫХ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.**

**Тема**: **ЗНАКОМСТВО С ПРАВИЛАМИ ТБ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ. ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ. ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТЗАЛА И СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКИ. ОВЛАДЕНИЕ РАЗЛИЧНЫМИ СПОСОБАМИ ВЫПОЛНЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ. ЭЛЕМЕНТЫ СТРОЯ.**

**Цель**: Познакомить с правилами ТБ на уроках физкультуры. Довести до сознания детей важность занятий физкультурой. Познакомить с различными способами выполнения отдельных общеразвивающих упражнений, с элементами строя.

**Задачи урока:**

**1) Образовательные**: научить построению в шеренгу и колонну по одному. Познакомить с различными способами выполнения отдельных общеразвивающих упражнений, с элементами строя.

**2) Развивающие**: развитие наблюдательности, развитие игровых качеств

**3)** **Воспитательные**: привитие ЗОЖ, воспитание сознательной дисциплины

**Инвентарь:** свисток, мячи

**Ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка**  | **Организационно-методические указания** |  |
| **1** | **Вводно-подготовительная часть**  |  |  |  |
|  | 1. Построение в одну шеренгу:*а) рапорт физорга класса;**б) приветствие;**в) проверка учащихся;**г) сообщение задач урока.* | 1-3 мин | *Обратить внимание на наличие спортивной одежды. Голову держать ровно, спина прямая, руки вдоль туловища, грудь вперёд, животы втянуть в себя, ноги вместе, носочки врозь, колени прямо.* |  |
| **2** | **Основная часть** |  |  |  |
|  | 1.Знакомство с правилами ТБ на уроках физкультуры. 2.Беседа о значении занятий физкультурой. 3.Беседа о правилах гигиены, об одежде, о поведении при переодевании4.Знакомство с оборудованием спортзала и спортивной площадки.  5.Строевые приёмы на месте; повороты и перестроение в шеренге и колонне:*а) направо;**б) налево;**в) кругом.* | 3мин3 мин2 мин3 мин3 мин | *Познакомить с ТБ на уроках физической культуры.* *Довести до сознания детей важность занятий физкультурой.**Познакомить с оборудованием спортзала* *Указать на основные правила выполнения.**Следить за правильностью выполнения, дать указания при необходимости.**Обратить внимание на ошибки техники выполнения.* |  |
|  | 6. 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 мин4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4 раза4-6 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.* |  |
|  | 7.Организация подвижных игрИгра «У ребят порядок строгий» | 2-3 раза |  |  |
| **3** | **Заключительная часть** |  |  |  |
|  | 1. Восстановление дыхания и расслабление мышц.2. Построение, подведение итогов.  |  | Объявить лучших в выполнении упражнений.Краткий анализ урока. |  |