

Тема: «Подвижные игры» 1класс**Цель урока:** привитие интереса детей к физической культуре

сохранение и укрепление здоровья.

Задачи урока:

- формировать двигательные умения и навыки, обогащать свой двигательный опыт
- обучать детей коллективной игре, умению видеть и понимать партнеров и соперников
- воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности.

Тип урока: комбинированный**Место проведения:** спортивный зал**Инвентарь:** свисток, кегли, ленточки, мяч, карточки.**Время:** 45 минут

№	Содержание урока	Дозировка	Организация и методика
I	Подготовительная часть:	12-14 мин.	Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку.
1.	Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие, расчёт по порядку.	2мин.	
2	Тема и цель урока. Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж на рабочем месте.		
3	Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук: а) на носках, б) на пятках, в) пережат с пятки на носок, г) спортивная ходьба с переходом на медленный бег.	1мин.	Следить за осанкой и соблюдать дистанцию.
4	Бег с заданиями Высоко поднимая бедро С захлестыванием голени назад Приставными шагами вправо (влево) Спиной вперед Со звуковым сигналом	2 мин.	Дышать равномерно. Вдох носом, выдох свободный. На 4 счета вправо, на 4-влево Смотреть через правое плечо По сигналу-бег в противоположную сторону
5	Ходьба, восстановление дыхания.		Следить за равнением и дистанцией.
6	Упражнения в движении:	3-4 мин.	
	а) упражнения для рук и плечевого пояса,	6-8раз.	Руки через стороны вверх – вдох, наклон – руки вниз выдох.
	б) наклоны к прямой ноге на каждый шаг (ногу ставить на пятку),		Отведение прямых рук и согнутых, руки на уровне груди.
	в) выпады поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием,		Сзади стоящая нога прямая, руки на колено впереди стоящей ноги.

	г) махи согнутой и прямой ногой на каждый шаг.	10-12 раз.	Мах прямой ногой, опорную ногу в колене не сгибать.
	д) прыжки в полном присяде	10 раз	
	е) легкий бег с переходом на ходьбу	1 мин	Следить за равнением и дистанцией.
7.	Построение в одну шеренгу	2 мин.	Учащиеся по команде «Разойдись!», расходятся по спортивному залу. По команде «Становись!» должны быстро встать на свое место. Направление построения шеренги указывает учитель.
II Основная часть.			
1	Перестроение через середину зала в колонну по 3.		Следить за равнением.
2	Игра «Вызов номеров»		В колоннах рассчитываются по порядку. Водящий задает пример (например 10-4) и ответ на этот пример будет номером игрока. Игрок с этим номером должен оббежать КЕГЛИ и возвратиться на свое место. Капитаны подсчитывают очки. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.
3	Перестроение колону по одному, ходьба по залу на восстановление дыхания.		
4.	Игра «Гандбольные салки» Класс делится на две команды. Игроки водящей команды, имея один волейбольный мяч, передавая его из рук в руки, стараются не выпуская мяч из рук осалить убегающих игроков. Осаленные игроки садятся на скамейку. Выигрывает команда, осалившая за меньшее время больше соперников.	15 мин	Учитель назначает капитанов, и они выбирают себе команду. Игрок, владеющий мячом, может пробежать не более 3-ех шагов, после чего должен коснуться соперника или выполнить передачу партнеру. Если водящий осалил соперника, но при этом сделал больше трех шагов или бросил мяч в соперника, то это не засчитывается как осаливание.
5	Перестроение колону по одному, ходьба по залу на восстановление дыхания.		
6	Построение в одну шеренгу		
7	Перестроение через середину зала в колонну по 3.		Следить за равнением.
8	Игра «Волшебные буквы»	5 мин	Каждый участник по очереди бежит до конца зала и берет одну карточку с буквой. Из букв команда собирает слово (быстрота, гибкость, ловкость). Побеждает команда, которая первой соберет слово.
III Заключительная часть		5 мин	
1.	Игра на внимание «3-13-33»	2 мин	На счет «3» -руки вперед, «13»-руки к плечам, «33»-руки вверх. Допустивший ошибку делает шаг вперед и продолжает игру.
2.	Итоги урока	2 мин	
3	Домашнее задание. повторение	1 мин	

Б	Ы	С	Т	Р	О
Т	А	Г	И	Б	К
О	С	Т	Ь	Л	О
В	К	О	С	Т	Ь