**План-конспект урока физической культуры для обучающихся 1 класса, урок №19**

**Задачи урока:**

1. Закрепить перекаты в группировке.

2. Развивать физическую силу, координацию движений.

3. Воспитывать активности, интерес к предмету, чувства коллективизма.

**Цель урока:**

1. Провести инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры.

2. Разучить кувырок вперед.

3. Повторить строевые упражнения.

3. Подвижная игра «Удочка»

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

**Место проведения:** спортивный зал

**Оборудование и инвентарь:** свисток, секундомер, маты, скакалка.

**Урок провел**: учитель ФК, Алексеева О.П.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1** | **Вводно-подготовительная часть**  | **10 мин** |  |
|  | 1. Ознакомить с правилами ТБ на уроках физкультуры. 2. Беседа о значении занятий физкультурой. 3. Беседа о правилах гигиены, об одежде, о поведении при переодевании. | 3мин3 мин2 мин | Ознакомить с ТБ на уроках физической культуры. Довести до сознания детей важность занятий физкультурой. |
|  | 1. Построение в одну шеренгу:а) приветствие;б) проверка учащихся;в) сообщение задач урока. | 1-2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной одежды. |
|  |  2. Разминка в ходьбе. а) налево в обход шагом марш! На носках марш! Руки вперед, круговые движения предплечьями к себе(15с)! На пятках марш! Прямые руки на замок. Поднимаем руки медленно вверх, затем отпускаем(15с). Обычным шагом марш! Бегом марш!б) перехад на ходьбу, б)выполнение дыхательных упражнений | 2-3 мин | Бег по залу, не обгонять друг друга. Построение в одну шеренгу, распределиться в парах для разминки на матах. |
|  | 3. Разминка на матаха) И.п. – сед на мате. 1-поворот головы вправо 2-поворот головы влевоб) И.п. – сед на мате. 1-наклон головы вперед 2-наклон головы назад.в) И.п. – сед на мате, руки на поясе. 1-2-раскачивания из стороны в сторону.г) И.п. – сед на мате, упор на локтях сзади. Под счет до 4 рисовать ногами квадрат.д) И.п. – сед на мате, упор на локтях сзади.  1-2-рисовать круг ногами: разводить их и сводить вверху. 3-4- рисовать круг ногами в обратную сторону.е) И.п. – лежа на спине руки вверх. 1-2- перекаты вправо 3-4- тоже влевож) И.п. - лежа на спине в группировке. 1-2- разгруппировываясь, перейти влево на живот, руки вверх 3-4- перекат на спину с группировкойз) И.п. – сед на мате. 1-4- пружинистые наклоны вперед.ж)И.П. – лежа на спине. Сгибание ног к груди. | 4 раза4 раза8 раз4 раза4 раза4 раза4 раза | .Туловище не наклонять, руки как можно выше поднимать.Вес тела переносить с одной ноги на другую. Раскачиваться сначала вправо, затем влево.Стараться достать пальцами рук пальцев ног. Колени не сгибать. |
| **2** | **Основная часть** | 1. **мин**
 |  |
|  | **1.** Группировка. Это основное подводящее упражнение к перекатам кувыркам. В начале обучения выполнять ее следует медленно.а) И.п.- сидя с прямыми ногами, руки в стороныслегка разводя ступни и колени, согнуть ноги, руками взяться за голени и подтянуть колени к груди, голову наклонить вперед. Вернуться в И.п.б)повторить группировку из И.п. лежа на спине.По сигналу взять положение группировки. По второму сигналу вернуться в И.п.**2.** Повторение перекатов назад в группировке.а) И.П. –упор присев спиной к мату 1-2-перекат на спину, удерживая группировку 3-4- И.п.**3.** Разучить кувырок вперед. По команде учителя класс строится и садится на скамейки. Техника выполнения кувырок вперед: выполняется из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40см). выпрямляя ноги, надо перенести вес тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову. Голова не касается пола, толчок ногами должен быть направлен не вверх, а вперед.Коснувшись лопатками пола, надо сгруппироваться и сделав перекат вперед, принять положение упор присев. Учащиеся по очереди выполняют кувырок. Учитель страхует. **4.** Подвижная игра «Удочка»  | 4 раза1-2 мин | Продемонстрировать технику выполнения и правил безопасности.Указать на основные правила выполнения.Следить за правильностью выполнения, дать указания при необходимости.Обратить внимание на ошибки техники выполнения.Встать в упор присев без помощи рук. |
| **3** | **Заключительная часть** | **5 мин** |  |
|  | 1. Восстановление дыхания и расслабление мышц.2. Построение, подведение итогов.3. Домашнее задание: отжимание. |  | Объявить лучших в выполнении упражнений.Краткий анализ урока. |