**План -конспект урока по физической культуре для обучающихся 1 класса**

**Учитель:** Сыромятников К.К.

**Тема урока:**Челночный бег 4\*9м.

**Основные цели и задачи урока:**

**Цель:**

развитие быстроты и ловкости посредством челночного бега.

**Задачи:**

Оздоровительная

- развивать двигательные качества, скоростные способности, ловкости.

Воспитательная

- воспитать культуру эмоционального поведения.

- прививать интерес к занятиям физической культуры и спортом с помощью челночного бега.

Образовательная

- обучить технике челночного бега;

**Место проведения:**Спортивный зал МБОУ «Кюсюрская СОШ»

**Инвентарь:**Свисток,  кубики, 2 волейбольных мяча.

**Организационный момент. (15мин)**

Построение. Приветствие.

Проверить готовность обучающихся к уроку (наличие спортивной формы и обуви; выявление больных и отсутствующих).

Учитель приветствует класс, подает команды:

«Равняйсь!»

«Смирно!»

«По порядку рассчитайсь!»

«Вольно!»

«Здравствуйте, меня зовут Иван Сергеевич!»

Сообщение темы урока.

Команды: «Направо – раз – два!», « Кругом – раз – два!»

Команда: «Направо – раз – два!», «В обход налево шагом марш!»

2) Упражнения на осанку:

- на носках, руки вверх, ладони смотрят внутрь;

- на пятках, руки в стороны, ладони смотрят вниз;

- на внешней стороне стопы, руки в стороны;

- перекаты с пятки на носок, руки на пояс;

«На носках марш!». Взгляд вперед, спина прямая.

«На пятках марш!». Спина прямая, темп медленный.

«На внешней стороне стопы марш!». Взгляд вперед, спину держать ровно.

«Перекаты марш!». Темп средний, спина прямая.

**Бег**

«Бегом - марш!»

Темп медленный. Бег по залу. Дистанция 2 – 3 шага.

**4) ОРУ в движении:**

1. Повороты головы;

И.п. – руки на пояс;

1 – Поворот головы влево;

2 – И.п.;

3 – Тоже, вправо;

4 – И.п.

2. Круговые вращения в плечевом суставе;

И.п. – руки к плечам;

1 – 2 – Круговые вращения вперед;

3 – 4 – Тоже, назад.

3. Круговые вращения в плечевом суставе;

И.п. – руки внизу;

1 – 2 – Круговые вращения вперед;

3 – 4 – Тоже, назад.

4. Скручивания на каждый шаг;

И.п. – руки на пояс;

1 – 3 – Скручивания влево;

2 – 4 – Тоже, вправо.

5. Наклоны туловища на каждый шаг;

И.п. – руки внизу;

1 – Наклон к левой ноге;

2 – И.п.;

3 – Наклон к правой ноге;

4 – И.п.

6. Выпады на каждую ногу;

И.п. – руки на поясе;

1 – 3 – Выпад на левую ногу;

2 – 4 – Тоже, на правую ногу.

7. В полном приседе;

**ОРУ.**

И.п. – руки на поясе.

«И.п. принять! Упражнения влево начинай!» Спина прямая, темп средний.

«И.п. принять! Упражнения вперед начинай!» Спина прямая, темп средний.

«И.п. принять! Упражнения вперед начинай!» Спина прямая, темп средний.

«И.п. принять! Упражнения вперед начинай!» Спина прямая, темп средний.

«И.п. принять! Упражнения к левой ноге начинай!» Спина прямая, колени не сгибать, темп средний, касаться носков.

«И.п. принять! Упражнения с левой ноги начинай!» Спина прямая, темп средний.

«В полном приседе марш!» Спина прямая.

5) Бег с заданиями.

- С высоким подниманием бедра по диагонали;

- Захлестыванием голени по диагонали;

- Приставным правым боком по диагонали;

- Приставным левым боком по диагонали;

- Спиной вперед по диагонали;

**ОРУ.**

Бег с высоким подниманием бедра по диагонали марш!»

«Бег с захлестом голени назад по диагонали марш!»

«Приставным правым боком по диагонали марш!»

«Приставным левым боком по диагонали  марш!»

«Спиной вперед по диагонали марш!»

**6) Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе.**

На 1 - 2 руки через стороны вверх - вдох (через нос);

на 3 - 4 руки через стороны вниз - выдох (через рот);

**Основная часть (20 мин)**

**Подводящие упражнения:**

1) Бег по залу с остановкой на правую ногу.

2) Бег по залу с остановкой на левую ногу.

3) Бег по залу с остановкой и поворотом на 180 градусов.

4) Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе.

5) Перестроение.

6) Челночный бег 4\*9м.

7) Собери кубики.

**Подвижные игры:**

1) «Займи место»

2) «Горячая картошка»

**Заключительная часть (5 мин)**

Построение.

Проводится построение в одну шеренгу. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игр и урока, выставление оценок.

Домашнее задание: Повторить технику поворота в челночном беге.