

## Ход урока

Содержание материала	Дозировка	Организационно – методические указания
<b>1 Подготовительная часть урока (10–12 минут)</b>		
<p><b>Построение. Сообщение задач урока</b>            Чтоб успеха вам добиться,            Надо честно потрудиться.            Упражнения все знать,            Их отлично выполнять.</p> <p><b>Строевые упражнения</b>            Повороты на месте: налево,            направо, кругом</p>	30 с.	Обратить внимание на построение и внешний вид учащихся.
<p><b>Разновидности ходьбы</b>            – на носках            – на пятках            – на внешней стороне стопы            – в полуприседе            – в полуприседе на носках            – «гусиным шагом»</p> <p><b>Разновидности бега</b>            – обычный, в умеренном темпе            – с высоким подниманием бедра            – с захлёстыванием голени назад            – приставными шагами правым,            левым боком            – спиной вперёд</p> <p><b>Переход на ходьбу</b>  <b>Восстановление дыхания</b>            Проводится дыхательная гимнастика</p> <p><b>Перестроение в две шеренги</b></p>	30 с.	Повороты выполнять под счёт: «Нале – во! Раз-два», «Напра – во! Раз – два», «Кру – гом! Раз – два» Следить за сохранением у детей правильной осанки, обращать внимание на правильную постановку стопы на пол.
	2 мин.	В колонне по одному. При выполнении упражнений учащиеся держат дистанцию – шаг, следят за дыханием, сохранением осанки: спина прямая, голову вниз не опускать.
	2 мин.	Необходимо следить за дистанцией, дыхание не должно задерживаться (вдох – носом, выдох – ртом), обращать внимание на параллельную постановку стоп.
	30 с.	Следить за дыханием (Вдох – носом, выдох – ртом).
	30 с.	Учащиеся проводят размыкание на вытянутые в стороны руки, следят за дистанцией, равнением в строю. Учитель обращает внимание детей на необходимость соблюдения интервала, равнение в шеренге.
<p><b>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой</b></p> <p>Упр. 1. и. п. – основная стойка;            руки с палкой внизу, ноги вместе.            1 – руки вверх, ногу на носке назад;</p>	6 мин.	Умение контролировать свои действия, ориентируясь на показ движений учителем.
	5–6 раз	Спину и руки держать прямо.

<p>2 – и. п. Упр. 2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с палкой вверх.</p>	4–5 раз	Локти развести в стороны, наклон стараться выполнять точно в сторону.
<p>1 – наклоны вправо; 2 – наклон влево; 3 – и. п.</p>	5–6 раз	Спину и руки держать прямо, повороты выполнять точно под счет учителя.
<p>Упр. 3. и. п. – ноги на ширине плеч, руки вверх с палкой. 1 – поворот вправо;</p>	4–5 раз	При наклонах ноги не сгибать.
<p>2 – и. п. 3 – поворот влево; 4 – и. п.</p>	5–6 раз	При выполнении наклона нужно смотреть вперед.
<p>Упр. 4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вверх с палкой. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперед;</p>	4–5 раз	Голову, руки и спину держать прямо.
<p>4 – и. п. Упр. 5. Ноги вместе, руки с палкой за спиной. 1 – наклоны вперед, руки вверх;</p>	4–5 раз	
<p>2 – и. п. Упр. 6. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. 1 – присед руки вперед;</p>	3–4 раза	Следить за постановкой стопы.
<p>2 – и. п. <b>Упражнение для профилактики плоскостопия</b></p>	3–4 раза	Следить за постановкой стопы.
<p>Упр.1. «Синичка на веточке». И.п. – стоя, руки на поясе. На полу перед учеником лежит гимнастическая палка. Ученик наступает на палку так, чтобы носочки лежали на палке, а пяточки – на полу. Надо боком пройти до края гимнастической палки и обратно.</p>	3–4 раза	Следить за постановкой стопы.
<p>Упр. 2 «Ёлочка». И.п. – стоя, руки на пояс. Ученик делает шаги вдоль палки, стопы слегка развернуты, пяточки внутрь, носочки наружу.</p>	3–4 раза	Следить за постановкой стопы.
<p>Упр. 3 Прокатывание стопами гимнастической палки поочередно правой и левой ногой.</p>	20 с.	Степень соответствия выполнения упражнений показу учителя.
<p><b>Самооценка</b> – Ребята, давайте оценим правильность выполнения</p>		

<p>упражнений в соответствии с образцом учителя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнял в точном соответствии с образцом учителя – руки вверх;</li> <li>– были небольшие погрешности – руки к плечам;</li> <li>– частично правильно выполненные упражнения – руки на пояс.</li> </ul>		
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<b>2 Основная часть урока (20 минут)</b>		
<p><b>Закрепление техники выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Повторим технику выполнения прыжка.</li> <li>– Выполняем в соответствии с образцом учителя.</li> <li>– Кто может сделать правильно прыжок? (2–3 пары)</li> <li>– Как вы считаете, у вас получится?</li> <li>– Вы согласны с самооценкой ребят?</li> </ul> <p>Взаимооценка.</p>	5 мин.	<p>Прыжок выполняется из и.п. узкая стойка ноги врозь (стопы ног стоят параллельно), руки вперед-вверх. Прыжок начинается с отведением рук назад, затем идет активное движение руками вниз-вперед-вверх в сочетании с быстрым подседанием, переходящим в очень быстрое разгибание ног в коленном, тазобедренном суставах, и отталкиванием стопами. Обращать внимание первоклассников, чтобы в момент приземления они касались пола передней частью стопы, амортизируя приземление небольшим сгибанием в коленном суставе.</p>
<p><b>Повторение разновидностей прыжков:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– на одной (правой, левой) ноге;</li> <li>– на двух ногах с поворотом направо и налево;</li> <li>– на двух ногах с продвижением; «по кочкам».</li> </ul> <p>Учащиеся делятся на 4 группы: красный, зелёный, жёлтый и синий секторы. У каждой группы свой вид прыжка, выполняют его, оценивают себя, выслушивают оценку других, по сигналу свистка меняются местами.</p> <p><b>Игровые задания</b></p>	5 мин.	<p>Следить за правильностью выполнения и адекватностью самооценки и взаимооценки.</p> <p><a href="#"><u>Приложения 1, 2, 3, 4, 5</u></a></p>

<p><b>«Зоологические бега».</b> Учащиеся выбирают картинку и имитируют движения птиц, животных (<a href="#">Приложение 6</a>).</p> <p>«Петушок. (При выполнении упражнения бедро выносимой вперед ноги должно быть высоко поднято, спина прямая, плечи развернуты, смотреть вперед-вверх).</p> <p>«Гусёнок». (Выполнять упражнение из и.п. в приседе, руки на поясе, спина прямая).</p> <p>«Зайчонок» (Прыжки выполняются в полуприседе. И.п.: ноги вместе, руки на поясе, спина прямая, отталкиваться двумя ногами одновременно).</p> <p>«Кенгурёнок» (Прыжки выполняются с удержанием мяча в области коленных суставов).</p> <p>«Лягушонок» (Прыжки – из полного приседа. И.п.: ноги врозь, спина прямая, отталкивание выполнять двумя ногами одновременно, выпрыгивать вверх из полного приседа).</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Ознакомление с правилами безопасности.</p> <p>Следить за правильностью выполнения.</p>
<p><b>Подвижная игра средней интенсивности «Коники-спортсмены»</b></p>	<p>3 мин.</p>	<p>Игра начинается со слов учителя: Раз, два, три, четыре, Меня грамоте учили: И читать, и писать, И на лошади скакать. На полу раскладываются кружки. Их должно быть меньше числа играющих на два-три. Дети, изображая всадников на спортивных лошадях, став левым боком к центру, передвигаются вперед по кругу. Имитируется выездка спортивных лошадей. Учитель подает команды: «Шаг коня» – ученики передвигаются, согнув руки в локтях, ладони вниз, высоко поднимают колени, доставая ими до ладоней. «Поворот» – ученики, повернувшись</p>

<p><b>Подвижная игра низкой интенсивности «Карлики и великаны»</b></p>	<p>2 мин.</p>	<p>кругом, продолжают движение в противоположную сторону.  «Рысью» – бегут.  «Шаг коня» – переходят на ходьбу.  «По местам!» – все разбегаются, стараясь занять кружок.  <b>Определение победителя</b>  Побеждают ”всадники“, ни разу не оставшиеся без мест.  <b>Требования безопасности:</b>  до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащемуся правила его безопасного выполнения;  необходимо раскладывать кружки не ближе 2 метров от стен.</p> <p><a href="#">(Приложение 7)</a></p>
<p><b>3 Заключительная часть (3–5 минут)</b></p>		
<p><b>Построение в шеренгу</b> <b>Упражнения на восстановление дыхания</b></p>	<p>1 мин.</p>	<p>Вдох через нос, выдох через рот.</p>
<p><b>Подведение итогов урока</b></p>	<p>1 мин.</p>	<p>Указать на успехи и недочеты в работе учащихся на уроке.  Ответить на возникшие вопросы детей.</p>
<p><b>Рефлексия «Волшебная шкатулка»</b>  – Перед вами волшебная шкатулка, в которой на начало урока лежали пустые листочки. В течение нашего занятия на каждом из них должны были появиться слова, указывающие, что нам дают уроки физической культуры. Давайте посмотрим, что сейчас в ней находится. Учащиеся вытягивают из шкатулки листочки и учитель читает слова: смелость, дружба, ловкость, решительность, быстрота, красота, настроение и т.д. <a href="#">(Приложение 8)</a></p>	<p>1 мин.</p>	<p>Акцентировать внимание на необходимость выполнения физических упражнений.</p>

<p>– У кого в руках оказался пустой листочек? Давайте подумаем: какое слово мы можем написать? (<i>Здоровье</i>).</p> <p>Получен от природы дар – Не мяч и не воздушный шар. Не глобус это, не арбуз – Здоровье. Очень хрупкий груз. Чтоб жизнь счастливую прожить, Здоровье нужно сохранить.</p> <p><b>Организованный уход</b></p>		
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--