

Корякин Константин Петрович Учитель физической культуры, МБОУ «Таймылырская СОШ», Таймылыр/Булунский

План – конспект урока по физической культуре для обучающихся 1 класса

**Тема урока:** Легкая атлетика. Челночный бег

**Учитель:** Корякин Константин Петрович

**Тема урока:** Легкая атлетика. Челночный бег

**Цель:** обучение техники выполнения челночного бега

**Задачи урока:** 1) Воспитательная – воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю;

2) Образовательная – разучить подводящие упражнения для освоения техники выполнения челночного бега;

3) Оздоровительная – формирование правильной осанки.

**Место проведения:** спортивный зал МБОУ «Таймылырская СОШ»

**Инвентарь:** 6 мячей, 6 обручей, 3 конуса

**Дата проведения:** 16 октября 2024 года

№ п/п	Содержание	Дозировка	ОМУ
<b>Подготовительная часть – 15 мин</b>			
1	Вход в спортивный зал. Построение. Приветствие	1-1,5 мин	«Класс в одну шеренгу становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Здравствуйте!» «Вольно!» «Меня зовут Константин Петрович!»; Сообщение темы урока; «По порядку рассчитайсь!»
2	Строевые упражнения	15-20 сек	«Нале-во! Раз, два!» «Кру-гом! Раз, два!»
3	Движение в обход	0,5 круга	«В обход налево, шагом марш!» «Левой, левой! Раз, два, три!»
4	Ходьба по залу с заданиями на осанку: а) на носках, руки вверх  б) на пятках, руки на пояс  в) перекат с пятки на носок, руки перед грудью	0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга	«Ладони направлены друг на друга, живот втянут!» «Туловище прямо!» «Туловище прямо, смотреть вперед!» «Спина прямая, локти на уровне плеч!»
5	Бег	2-3	«Бегом – марш!»

		мин	
6	Бег с заданиями:	диагон	«Руки вперед-вниз!» «Бедро
6.1	с высоким подниманием бедра	аль	поднимать до угла 90°!»
6.2	захлестывание голени	диагон	«Туловище прямо!»
		аль	«Выполнять как можно чаще!»
6.3	прямые ноги	диагон	«Носки от себя!» «Выполнять
		аль	как можно чаще!»
6.4	приставные шаги	диагон	«Спина прямая!» «На каждый
	а) правым боком	аль	шаг выпрыгивание вверх!»
	б) левым боком		
6.5	скрестным шагом	диагон	«Выполнять скручивание
	а) правым боком	аль	тазом!»
	б) левым боком		
6.6	ускорение	диагон	«Бежать быстро!» «Дистанция
		аль	4 шага!»
7	Восстановление дыхания	1,5	«Шагом – марш!»
		круга	«Раз – вдох! Два – выход!»
			«Дистанция 2 шага!»
8	ОРУ		
8.1	И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон головы вправо 2-влево 3-вперед 4-и. п.	6-8 раз	«Темп медленный, движения не резкие, спина прямая!»
8.2	И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны 1-2-круг предплечьями вовнутрь 3-4-тоже наружу	6-8 раз	«Локти на уровне плеч!»
8.3	И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед 1-2-круг вперед руками 3-4-круг назад	6-8 раз	«Руки прямые!»
8.4	И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон вправо, левая рука вверх 2-и. п. 3-наклон влево, правая рука вверх 4-и. п.	6-8 раз	«Рука прямая, колени не сгибать, смотреть вперед!»
8.5	И. п. – широкая стойка, руки на пояс 1-наклон вперед 2-и. п. 3-4-то же	6-8 раз	«Колени не сгибать, руками касаться пола!»
8.6	И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-выпад правой вперед 2-и. п. 3-выпад левой вперед 4- и. п.	6-8 раз	«Спина прямая, смотреть вперед!»
8.7	И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед 1-мах правой к левой руке 2-и. п. 3-мах левой к правой руке 4-и. п.	6-8 раз	«Колени не сгибать, руки прямые, при махе носок на себя!»
8.8	И. п. – о. с. 1-прыжком ноги врозь, руки в стороны	6-8 раз	«Руки прямые, смотреть вперед!»

	2-и. п. 3-4-то же		
<b>Основная часть – 20 мин</b>			
1	Подводящие упражнения. Все упражнения выполняются на месте:		
1.1	И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы рук собраны в кулак. Выполнять естественные движения руками, как в беге.	4x10 сек.	«Руки зафиксированы в локтевых суставах и выполняют движения только в плечевых суставах!» «Выполнять в медленном, затем в среднем и быстром темпе!»
1.2	И. п. – правая впереди, левая сзади, руки согнуты в локтях, пальцы рук собраны в кулак. Выполнять бег на месте с подниманием бедра до 90°.	4x10 сек.	«Руки зафиксированы в локтевых суставах и выполняют движения только в плечевых суставах!» «Выполнять в медленном, затем в среднем и быстром темпе!»
1.3	И. п. – правая впереди, левая сзади, руки согнуты в локтях, пальцы рук собраны в кулак. Выполнять бег «по лестнице» вперед, назад.	4x10 сек.	«Руки зафиксированы в локтевых суставах и выполняют движения только в плечевых суставах!» «Выполнять в медленном, затем в среднем и быстром темпе!»
1.4	И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы рук собраны в кулак. Выполнять поднимание правого бедра до 90°. То же левой.	4x10 сек.	«Руки зафиксированы в локтевых суставах и выполняют движения только в плечевых суставах!» «Выполнять в медленном, затем в среднем и быстром темпе!»
2	Построение в шеренгу, расчет на 1-3	1-1,5 сек	«На свои места шагом марш!» «На 1-3 рассчитайсь!»
3	Эстафеты:		
3.1	«Самый быстрый» Инвентарь: 6 мячей Подготовка: дети в колонне по одному на лицевой линии волейбольной площадки. На расстоянии 10 м. мяч, через следующие 10 м. – мяч. Проведение: по команде направляющий бежит до 1-го мяча, берет его и бежит до 2-го мяча. Меняет мячи, бежит до того места, где лежал 1-ый мяч и кладет туда 2-ой. Затем возвращается обратно и встает в конце колонны. Указания: за эстафету выигравшая команда получает 1 балл, занявшая 2 место 2 балла, 3 место – 3 балла.	2-3 мин	«Мячи не бросать, а класть на линии!» «За фальстарт добавляется 1 балл!»
3.2	Подвижная игра «Волк во рву»	2-3	«За одежды детей не хватать,

	<p><i>Инвентарь:</i> Канат</p> <p><i>Подготовка:</i> по середине зала лежит канат, это ров.</p> <p><i>Проведение:</i> Дети должны по сигналу перебежать на другую сторону, перепрыгнув через канат, волк должен их осалить, кого коснулся выходит из игры. После каждого раза ров увеличивается на одну стопу.</p>	мин	играем аккуратно»
4	<p>Подвижная игра – «Тишина»</p> <p>Участники идут в колонне по одному. После того как учитель проговорит четверостишие, участники останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Тот, кто пошевелится, встает в конец колонны.</p>	2-3 мин.	<p>Четверостишие:</p> <p>«Тишина у пруда, Не колышется вода, Не шумят камыши, Засыпайте малыши».</p>
5	Восстановление дыхания	1 круг	<p>«Раз – вдох! Два – выход!»</p> <p>«Дистанция 2 шага!»</p>
<b>Заключительная часть – 5 мин</b>			
1	<p>Игра на внимание: «Ладочки»</p> <p>Задача детей развернуть ладони вверх. Учитель ходит вдоль шеренги и хлопает по ладоням детей. Дети должны убирать руки, чтобы учитель их не осалил. Если учитель осалил только одну руку, то она прячется назад и в игре остается другая рука.</p>	2 мин	«Выигрывает тот, у кого остались в игре две руки!»
2	Подведение итогов	2-3 мин	<p>«Что понравилось, что не понравилось?»</p> <p>«Какие физические качества развивали на этом уроке?» и т. д.</p>
3	Организованный выход из спортивного зала	15 сек	«Нале-во! Раз, два!» «В обход налево шагом – марш!»