**Учитель ФК: Лопата Ю.М.**

**План-конспект урока №61**

**по физической культуре 1 класс**

**Тип урока:** Повторение

**Тема урока:** Повторить прыжок в длину с места и прыжки через короткую скакал­ку.

**Задачи урока:**

1. Повторить прыжок в длину с места и прыжки через короткую скакал­ку.
2. Проверить умение выполнять ком­плекс утренней гимнастики с короткой ска­калкой.
3. Повторить расчет по 3 и пере­строение в 3 шеренги.

**Дата проведения: 13.02.2016г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ****(организационно-методическое указания)** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **I** | **Вводная**  | **16** | **часть** |
| Построение. | 1 |  |
| Сообщение задач урока. | 1 | Класс делится на две команды: первая шеренга — одна команда, вторая шеренга — другая. Ко­манды перестраиваются в колонны — исходное положение для построения. По команде учителя игроки команд, продвигаясь вперед, перестраиваются в колонну по одному. Учитель отводит класс на 60—70 м от места построения. По команде «По местам!» игроки бегут кратчайшим путем на места и строят­ся в колонны. Выигрывает команда, вставшая на свое место первой.  |
| Игры «По ме­стам» | 3 | С построением в одну шеренгу по сигналу учителя. |
| Игра «Салки — дай руку». | 3 | 1. Убегаю­щего нельзя салить, если ему кто-либо из игроков подаст руку. Подавать руку можно только игроку, который убегает от салки. **Игра «Салки — дай руку».**

 Убегаю­щего нельзя салить, если ему кто-либо из игроков подаст руку. Подавать руку можно только игроку, который убегает от салки. |
| Перестроение в три шеренги по расчету | 3 | Картинки по запросу перестроение в 3 шеренги |
| ОРУ с короткой скакалкой | 5 | 1. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить4 – 6 раз.2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверосзади. 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам.4. – И. п. Повторить6- 8 раз.3. И. п. –стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево.4. – И. п. То же в другую сторону.Повторить5 – 6 раз.4. И. п. –ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие.4. – И. п. То же другой ногой. Повторить6 – 8 раз.5. И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках.1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку.2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить6 – 8 раз.6. И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвоев руках, натянута. 1. – Наклониться вперед,делая кругруками вперед, опускаяскакалку за стопу. 2. – И. п. Повторить6- 8 раз.7. И. п. –лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить6- 8 раз.8. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое,натянута руками на ступнях ног. 1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать. 2. – И. п. Повторить6 – 8 раз.9. И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. 1- 4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад. 5 – 8. – Шаги на месте. Повторить5 – 6 раз.10.И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвоев левой руке.1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед.5 – 8. – Ходьба на месте,вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить5 – 6 раз.11.И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках. 1 – 4. – Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Повторить5 – 6 раз. |
| **II** | **Основная**  | **25** | **часть** |
| Повто­рить прыжки через короткую ска­калку. | 3 | Напомнить подводящие упраж­нения. Прыжки через скакалку на месте, вращая ее вперед-назад. Игра «Кто больше?». На прыж­ки через скакалку дается 10 сек. Вы­игрывает тот, кто за это время вы­полнит больше прыжков. Мальчики прыгают, а девочки считают, и наобо­рот. |
| Повторить прыжок в длину с мес­та. | 5 | Напомнить технику прыжка в дли­ну с места. Игра «Через зоны» Двумя линиями на полу обозначается широкое пре­пятствие, причем расстояние все вре­мя увеличивается в одну сторону. Можно использовать коврики разной длины. Первый прыжок в длину с места ученики выполняют через самый узкий коврик. Те, кто перепрыгнул через него, выполняют прыжок через следу­ющий. Если кому-то этого сделать не удалось, то он возвращается к перво­му коврику. После каждой удачной попытки ученик переходит выполнять прыжок через более длинный коврик. Выигрывает тот, кто доберется даль­ше всех. |
| Способствовать развитию коорди­нации движений, (ловкости). | 7 | 1. **Игра «Попрыгунчики-воробушки».**

 Чертятся два круга (один в другом) диаметром 4—6 (4,5-6,5) м. Выбирается водящий — кошка. Она сидит в центре круга, а остальные играющие — воро­бушки — становятся за пределами боль­шого круга. По сигналу воробушки впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Прыгать можно, толкаясь только двумя ногами. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Если кошка заметит нарушение при оттал­кивании или игрока, пробегающего в крут, то этот игрок считается пойман­ным. Пойманные игроки остаются в кру­ге. Когда кошка поймает трех-четырех воробьев, выбирается новая кошка из непойманных. |
| **Игра с бегом «Совушка».** | 5 |  На площад­ке отводится место — гнездо, — где жи­вет совушка. Остальные выполняют роль бабочек, стрекоз, маленьких пти­чек. Они свободно бегают по залу, ма­шут руками, как крыльями. По команде учителя «Ночь» все игроки должны ос­тановиться, принять какую-либо позу и не шевелиться. По этой же команде со­вушка вылетает из гнезда и смотрит, кто не спит. Того, кто шевелится, со­вушка берет за руку и ведет в свое гнездо. Через 10-15 сек. учитель дает команду «День», по которой совушка улетает в гнездо, а все игроки опять начинают бегать по залу. Тот, кого со­вушка взяла в свое гнездо, пропускает одну игру. |
| Игра «Лиса и куры» | 5 | Выбирается водящий и место для него домик (лиса), все остальные учащиеся куры так же находятся в домике. По 1 му звуковому сигналу куры выходят кушать прыгают присев, по 2 му звуковому сигналу выбигает лиса и пытается споймать кур. Пойманных кур лиса отводит в свой домик. |
| **II** | **Заключительная**  | **4** | **часть** |
| Постро­ение. | 1 | В одну шеренгу |
| ИМИ «рыбка в море» | 2 | Хлопок на каждый вылет рыбки из моря |
| Подведение итогов урока. | 1 | Отметить отличившихся |