**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 КЛАССА**

Тема урока: Упражнения для укрепления мышц спины и увеличение их эластичности.

Цель урока: Укрепление мышц спины и увеличение их эластичности.

Задачи занятия: 1. Обучить комплексу упражнений на укрепление мышц спины.

2. Развитие гибкости

3. Воспитывать потребность к правильному выполнению упражнений.

Место проведения: Спортивный зал МАОУ СОШ№11

Время проведения: 40’

Оборудование и инвентарь: свисток.

Преподаватель: Колмогорцева Ангелина Сергеевна

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть****занятия** | **Содержание частей занятия** | **Дозировка** | **Организационно - методические указания** |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯЧАСТЬ10’-15’ | ПостроениеСообщение задач занятияПерестроение «В две шеренге»Ходьба:1.На носках, руки вверх;2.На пятках руки за спину;3.С высоким подниманием бедра руки вперед;4.В полуприседе руки вверх.Быстрая ходьбаБег:1. Руки вперед с высоким подниманием бедра;2. Руки за головой на пятах;3. Приставным шагом левым иправым боком руки вперед;4. Спиной вперед, руки перед грудью.Быстрая ходьбаОбычная ходьбаПостроениеПерестроение «В три шеренги»ОРУ:1. И.п. – Стойка руки внизу1-2 –стойка на носках, дугами через стороны, руки вверхЗ-4 - И.п.2. И.п. – стойка, руки вперед1- наклон головы вперед, руки вверх2- И.п.3-4 – тоже, назад.3. И.п. - стойка, руки перед грудью1- поворот вправо, руки в право2- И.п.3-4 – тоже влево.4. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед1– наклон к левой2 – наклон вперед3 – наклон к правой4 – И.п.5. И.п. – стойка, руки вперед1- мах левой,2 – И.п.3-4 – тоже, правой6. И.п. – стойка, руки внизу1- полуприсед, руки вперед2 – присед, руки вверх3 – полуприсед, руки вперед4 – И.п.7. И.п. – Стойка руки внизу1 - Выпад правой вперед руки в сторону2 – И.п.3-4 Тоже в другую сторону8. И.п. – стойка, ноги врозь, вперед1 – прыжком в стойку ноги врозь руки вверх2 – прыжком в И.п.3-4 – тожеПостроение | 5”-10”10”-15”1-2 раза2’-2’30’’5’’-10’’3’-3’30’’5’’-15’’10’’-15’’10’’-15’’6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз | Обратить внимание на внешний вид обучающихсяРуки прямыеБез перекатовБедро вышеРуки не опускаемНоги прямыеРуки не опускаемВыпрыгиваем вышеСмотрим через правое плечоСпособ проведения раздельныйСпинапрямая, потянутьсявышеСпина прямаяПоворот глубжеНаклон глубже,спина прямая, ногипрямыеСпина прямая, руки прямыеМах вышеВыпад глубже руки не опускаемРуки прямыеНоги прямыеСпина прямаяПрыжок выше |
| ОСНОВНАЯЧАСТЬ20’-25’ | «Лодочка»1. И.п. – лежа на животе, руки вверх

1 – прогнуться в поясничном отделе, руки вверх2 – ИП1. И.п. – упор стоя на коленях

1 - упор стоя на коленях прогнувшись2 – ИП3 - упор стоя на коленях согнувшись4 - ИП1. И.п. – упор стоя на коленях

1 - правая рука вверх, левая нога назад2 – ИП3,4 – то же с другой ноги и руки1. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в колене

1 – подъем таза2,3 – удержание положения4 – ИП1. И.п. – лежа на спине, руки вверх

1 – тянемся вверх2 – ИППостроение. | 5-6 подходов5-6 подходов5-6 подходов5-6 подходов5-6 подходов10”-15” | «Прогибаемся больше»«Руки не опускаем»«Подбородок прижали к груди»«Смотрим вверх»«Прогибаемся как можно сильнее»«Прогибаемся в спине»«Нога прямая»«Носок натянут»«Таз не опускаем»«Таз поднимаем до одной линии с телом»«Тянемся больше»«Тянемся ногами вниз» |
| АКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ5’-7’ | Игра «Заморозка» Считалочкой выбирается водящий. Остальные игроки убегают от него.Построение Подведение итогов занятия Домашнее задание | 5’5’’-10’’10’’-20’’10”-15” | Остальные игроки убегают от него.Тот, кого водящий осалил, "замерзает": стоит на месте, не двигаясь. Любой из игроков может его "разморозить", для этого нужно осалить "замороженного".Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не будут "заморожены".Выявление более активных обучающихсяДевочкам 10 приседанийМальчиками 5 отжиманий |