**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** |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  10’  -  15’ | Построение  Сообщение задач занятия  Перестроение «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 ходьба  Бег:  1. Руки вперед с высоким подниманием бедра;  2. Руки за головой на пятах;  3. Приставным шагом левым и  правым боком руки вперед;  4. Спиной вперед, руки перед грудью.  Быстрая ходьба  Обычная ходьба  Построение  Перестроение «В три шеренги»  ОРУ:  1. И.п. – Стойка руки внизу  1-2 –стойка на носках, дугами через стороны, руки вверх  З-4 - И.п.  2. И.п. – стойка, руки вперед  1- наклон головы вперед, руки вверх  2- И.п.  3-4 – тоже, назад.  3. И.п. - стойка, руки перед грудью  1- поворот вправо, руки в право  2- И.п.  3-4 – тоже влево.  4. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед  1– наклон к левой  2 – наклон вперед  3 – наклон к правой  4 – И.п.  5. И.п. – стойка, руки вперед  1- мах левой,  2 – И.п.  3-4 – тоже, правой  6. И.п. – стойка, руки внизу  1- полуприсед, руки вперед  2 – присед, руки вверх  3 – полуприсед, руки вперед  4 – И.п.  7. И.п. – Стойка руки внизу  1 - Выпад правой вперед руки в сторону  2 – И.п.  3-4 Тоже в другую сторону  8. И.п. – стойка, ноги врозь, вперед  1 – прыжком в стойку ноги врозь руки вверх  2 – прыжком в И.п.  3-4 – тоже  Построение | 5”-10”  10”-15”  1-2 раза  2’-2’30’’  5’’-10’’  3’-3’30’’  5’’-15’’  10’’-15’’  10’’-15’’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз | Обратить внимание на внешний вид обучающихся  Руки прямые  Без перекатов  Бедро выше  Руки не опускаем  Ноги прямые  Руки не опускаем  Выпрыгиваем выше  Смотрим через правое плечо  Способ проведения раздельный  Спина  прямая, потянуться  выше  Спина прямая  Поворот глубже  Наклон глубже,  спина прямая, ноги  прямые  Спина прямая, руки прямые  Мах выше  Выпад глубже руки не опускаем  Руки прямые  Ноги прямые  Спина прямая  Прыжок выше |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  20’  -  25’ | «Лодочка»   1. И.п. – лежа на животе, руки вверх   1 – прогнуться в поясничном отделе, руки вверх  2 – ИП   1. И.п. – упор стоя на коленях   1 - упор стоя на коленях прогнувшись  2 – ИП  3 - упор стоя на коленях согнувшись  4 - ИП   1. И.п. – упор стоя на коленях   1 - правая рука вверх, левая нога назад  2 – ИП  3,4 – то же с другой ноги и руки   1. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в колене   1 – подъем таза  2,3 – удержание положения  4 – ИП   1. И.п. – лежа на спине, руки вверх   1 – тянемся вверх  2 – ИП  Построение. | 5-6 подходов  5-6 подходов  5-6 подходов  5-6 подходов  5-6 подходов  10”-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» |
| А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  5’-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 обучающихся  Девочкам 10 приседаний  Мальчиками 5 отжиманий |