

## Конструкт урока №1 по физической культуре для 1 класса

Раздел: гимнастика

Тема: «Волшебные пружинки» - комплекс упражнений на развитие гибкости с элементами пружинящих движений.

Цель: развитие гибкости и координации движений у учащихся 1 класса через игровые упражнения

Задачи урока

Образовательные задачи:

1.ознакомление с базовыми упражнениями на гибкость

2.обучение технике пружинящих движений

3.формирование правильной осанки

4.развитие координации движений.

Оздоровительные задачи:

1.развитие гибкости и подвижности суставов

Воспитательные задачи:

1.формирование интереса к занятиям физической культурой

2.воспитание умения работать в коллективе

3.формирование навыков самоконтроля.

Место проведения: спортивный зал

Дата проведения: 17.02.2025

Инвентарь и оборудование: скакалки, гимнастические маты, музыкальное сопровождение, мел для разметки, гимнастические палки.

Урок проводил: Пескова Д.С.

Методы и приемы обучения: объяснение, демонстрация упражнений, показ правильной техники, имитация движений, метод повторного выполнения, игровой метод, круговая тренировка), специальные приемы (создание игровых ситуаций, поощрение и мотивация, индивидуальный подход, корректировка ошибок).

Части урока	Содержание	Дозировка в минутах	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (10 минут).	Построение, приветствие. Построение в одну шеренгу и сообщение задач урока	1 минута.	Важно, чтобы учитель занял позицию, позволяющую контролировать весь класс, инвентарь заранее разложен по местам. спортивный зал должен быть проветренным, с достаточным освещением, чистым напольным покрытием. Ученики в спортивной форме, сменной обуви, с

			убранными волосами, украшений	без
	Строевые упражнения. Повороты на месте (4 раза); перестроение в колонну по одному	2 минуты.	Все движения выполняются с постепенным нарастанием темпа, особое внимание уделяется осанке и правильности выполнения.	
	Ходьба на носках (30 сек); ходьба на пятках (30 сек); ходьба с высоким подниманием колен (30 сек).	2 минуты.		
	Бег. Обычный бег (30 сек); бег с захлёстыванием голени (30 сек).	2 минуты.		
	Ходьба на восстановление дыхания. Дыхательные упражнения: 4 глубоких вдоха-выдоха.	1 минута.		
	Перестроение. Перестроение в три круга для ОРУ.	1 минута.		
	Комплекс ОРУ. Наклоны – 8 раз; приседания – 8 раз.	1 минута.		
	Специальная разминка. Круговые движения руками – 8 раз в каждую сторону.	1 минута.		

2. Основная часть (25 минут).	<p>Формулировка первой образовательной задачи: развитие гибкости.</p> <p>А) Упражнения на растяжку (5 мин): наклоны вперед (3x8); повороты корпуса (3x8); сгибания-разгибания рук (3x8)</p> <p>Б) Игровые элементы (5 мин): «превратись в пружину» (2 раунда); - «подпрыгни как мячик» (2 раунда).</p>	10 минут.	<p>Начинаем с упражнений на растяжку: наклоны вперед, повороты корпуса, сгибания-разгибания рук. Выполняем поточным методом в среднем темпе, следим за правильностью выполнения. Далее переходим к игровым элементам: «Превратись в пружину», «Подпрыгни как мячик».</p>
	<p>Формулировка второй образовательной задачи: развитие координации.</p> <p>А) Упражнения на координацию (5 мин): пружинистые приседания (3x8); движения руками с подпрыгиваниями (3x8).</p> <p>Б) Подвижная игра «Пружинистые зайчики» (5 мин): класс делится на две команды. По сигналу учителя дети выполняют пружинистые прыжки до обозначенной линии и обратно. Побеждает команда, которая быстрее и качественнее выполнит задание</p>	10 минут.	<p>пружинистые прыжки до обозначенной линии и обратно. Важно соблюдать правила игры, следить за техникой выполнения прыжков и мягким приземлением.</p>
	Перестроение.	5 минут.	

	Перестроение в шеренгу для заключительной части.		
3. Заключительная часть (5 минут).	Упражнения для снятия стрессового состояния. Плавные движения руками (30 сек); дыхательные упражнения (30 сек); упражнения на расслабление (30 сек).	2 минуты.	включает упражнения для снятия стрессового состояния: плавные движения руками, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Выполняем плавно, в спокойном темпе.
	Подведение итогов урока. Оценка выполнения задач (30 сек); анализ ошибок (30 сек); рефлексия (30 сек) .	2 минуты.	Проводим подведение итогов: отмечаем успехи, анализируем ошибки, проводим рефлексию. Даём задание на дом и организовано заканчиваем урок.
	Задание на дом. Выполнять простые упражнения на растяжку дома 2-3 раза в неделю: наклоны вперед 10 раз; повороты корпуса 10 раз.	1 минута.	Даём задание на дом и организовано заканчиваем урок.
	Организованный уход с урока.		

## Конструкт урока №2 по физической культуре для 1 класса

Раздел: гимнастика

Тема: «Сказочный лес» - комплекс упражнений с имитацией движений лесных животных

Цель: развитие гибкости и координации движений у учащихся 1 класса через игровые упражнения в сказочной форме

Задачи урока

Образовательные задачи:

1.развитие гибкости и подвижности суставов

2.ознакомление с базовыми упражнениями на гибкость

Оздоровительные задачи:

1.укрепление мышечного корсета

2.развитие подвижности суставов

Воспитательные задачи:

1.формирование интереса к занятиям физической культурой

2.воспитание умения работать в коллективе

Место проведения: спортивный зал

Дата проведения:18.02.2025

Инвентарь и оборудование: скакалки; гимнастические маты; мел для разметки; гимнастические палки.

Урок проводил: Пескова Д.С.

Методы и приемы обучения: объяснение, демонстрация упражнений, показ правильной техники, метод повторного выполнения, игровой метод, создание игровых ситуаций, поощрение и мотивация, индивидуальный подход, корректировка ошибок, развитие творческого мышления.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (10 минут).	Построение в одну шеренгу. Приветствие.	1 минута.	Создать подходящую атмосферу, представить «путешествие в лес». Проверить готовность к уроку.
	Ходьба в колонне: обычная ходьба; на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; с захлестом голени;	2 минуты.	Имитация ходьбы по лесной тропинке; следить за осанкой; дистанция — на вытянутые руки.
	ОРУ в движении: круговые движения руками; наклоны туловища; прыжки на месте; ходьба с восстановлением дыхания.	2 минуты.	Темп умеренный; движения плавные; следить за дыханием.
	ОРУ на месте: «Медведь просыпается» - ноги на ширине плеч, руки в упоре на коленях. Наклоны вперед с касанием пола руками (8-10 раз); «Белка машет хвостиком» - ноги на ширине плеч. Круговые движения руками с отведением назад (8-10 раз). «Лиса крадется» - ноги на ширине плеч. Наклоны в стороны с касанием пальцами пола (8-10 раз). «Олень качает головой» - ноги на ширине плеч. Повороты головы с	3 минуты.	Выполнять в медленном темпе; следить за правильностью выполнения; сохранять координацию движений; дышать равномерно.

	<p>плавным движением руками (8-10 раз).</p> <p>«Зайки прыгают» - ноги вместе. Прыжки на двух ногах (10-15 раз).</p>		
2. Основная часть (20 минут).	<p>Подвижные игры: «Попрыгунчики-зайки»- прыжки с продвижением вперед (2 серии по 10 прыжков);</p> <p>«Медведи в берлоге» - приседания с упором на руки (2 серии по 8 раз);</p> <p>«Лисья охота» - ползание на животе (2-3 подхода по 3-4 м)</p> <p>«Волчья стая» - перестроение в колонну (2-3 раза).</p>	8 минут.	<p>Выполнять в колонне по одному;</p> <p>соблюдать дистанцию;</p> <p>следить за техникой выполнения;</p> <p>чередовать упражнения.</p>
	<p>Упражнения на гибкость: «Еловые веточки» - ноги на ширине плеч. Круговые движения руками вверх-вниз (10-12 раз);</p> <p>«Змеиный танец» - сидя на полу. Наклоны вперед с касанием пола руками (8-10 раз);</p> <p>«Бабочки на поляне» - в парах. Растяжка рук в паре (10-12 раз); «Совушка» - стоя. Равновесие на одной ноге (15-20 сек на каждую ногу).</p>	6 минут.	<p>Плавные движения;</p> <p>следить за правильным дыханием;</p> <p>работать в парах аккуратно;</p> <p>сохранять равновесие.</p>
	<p>Игровые задания: «Найди гриб» - ходьба по разметке (2-3 серии);</p> <p>«Следы животных» - Преодоление полосы препятствий (2-3 попытки).</p>	6 минут.	<p>Использовать разметку;</p> <p>соблюдать правила безопасности;</p> <p>помогать друг другу;</p> <p>чередовать упражнения.</p>
	Построение в одну шеренгу.	1 минута.	Собратся в общий круг; подготовиться к подведению итогов.
3. Заключительная часть (5 минут).	<p>Дыхательные упражнения: дыхание через нос; дыхание с задержкой; полное дыхание.</p>	4 минуты.	<p>Выполнять в медленном темпе;</p> <p>следить за правильностью выполнения;</p> <p>расслабиться.</p>
	<p>Задание на дом: представь, что ты маленький лесной зверёк: сделай 7 прыжков на месте, как зайчик, потом 5 наклонов за грибочками, как белочка. А теперь превратись в змеюку - плавно потянись всем</p>		

	телом 3 раза, изгибаясь, как змея. Не забывай улыбаться и двигаться легко, как настоящий лесной житель!
	Организованный уход с урока.

### Конструкт урока №3 по физической культуре для 1 класса

Раздел: гимнастика

Тема: «Весёлые обезьянки» - комплекс упражнений с имитацией движений обезьян

Цель: развитие координации движений и гибкости у учащихся 1 класса через игровые упражнения с элементами подражания

Задачи урока

Образовательные задачи:

1.ознакомление с базовыми упражнениями на координацию

2.обучение технике пружинящих движений

Оздоровительные задачи:

1.укрепление мышечного корсета

2.развитие гибкости и подвижности суставов

Воспитательные задачи:

1.формирование интереса к занятиям физической культурой

2.воспитание умения работать в команде

Место проведения: спортивный зал

Дата проведения:19.02.2025

Инвентарь и оборудование: скакалки; гимнастические маты; мел для разметки; гимнастические палки; мягкие мячи (бананы); обручи (для имитации ручья).

Урок проводил: Пескова Д.С

Методы и приемы обучения: объяснение в игровой форме, демонстрация упражнений, показ правильной техники, метод повторного выполнения, игровой метод,

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (10 минут).	Построение в одну шеренгу; приветствие; сообщение темы урока «Мы - весёлые обезьянки!».	1 минута.	Создать атмосферу джунглей; проверить готовность к уроку.
	Ходьба в колонне: Обычная ходьба - на носках (как обезьянки на ветках); с высоким подниманием колен (как через корни); с захлестом голени (как по лианам); на внешней/внутренней стороне стопы (как по бревну).	2 минуты.	Имитация передвижения по джунглям; следить за осанкой; дистанция - на вытянутые руки.
	ОРУ в движении: «Обезьянки качаются на лианах» (круговые движения руками);	2 минуты.	Темп умеренный; движения плавные; следить за дыханием;

	«Собираем бананы» (наклоны); Прыгаем с ветки на ветку" (прыжки); «Протираем глазки» (восстановление дыхания).		использовать образные сравнения.
	ОРУ на месте: «Любопытная обезьянка» - ноги на ширине плеч. Повороты головы с руками (8-10 раз); «Обезьянка умывается» - ноги на ширине плеч. Круговые движения руками (8-10 раз); «Обезьянка прыгает» - ноги вместе. Прыжки на двух ногах (10-15 раз); «Обезьянка спит» - сидя на полу. Наклоны вперед (8-10 раз).	3 минуты.	Выполнять в медленном темпе; следить за правильностью выполнения; сохранять координацию движений; дышать равномерно.
2. Основная часть (20 минут).	Подвижные игры: «Обезьянки на дереве» - Прыжки через обручи (2 серии по 10 прыжков) «Обезьянки едят бананы» - подвижная игра с мячами (2-3 попытки); «Обезьянки переплывают реку» - переползание через «ручей» (2-3 подхода) «Обезьянки играют в прятки» - перестроение и ходьба по разметке (2-3 раза).	8 минут.	Выполнять в колонне по одному; соблюдать дистанцию; следить за техникой выполнения; чередовать упражнения.
	Упражнения на координацию: «Обезьянка на пальме» - стоя на одной ноге. Равновесие с махами руками (15-20 сек на каждую ногу); «Обезьянка собирает фрукты» - сидя на полу. Наклоны с касанием предметов (8-10 раз); «Обезьянки играют в догонялки» - в парах. Координационные упражнения (10-12 раз); «Обезьянка на лиане» - стоя. Круговые движения с переступанием (8-10 раз).	6 минут.	Плавные движения; следить за правильным дыханием; работать в парах аккуратно; сохранять равновесие.



	Игровые задания: «Найди банан» - ходьба по разметке с предметами (2-3 серии); «Перейди через реку» - преодоление полосы препятствий (2-3 попытки); «Собери фрукты» - координационное упражнение с мячами (2-3 попытки).	6 минут.	Использовать разметку; соблюдать правила безопасности; помогать друг другу; чередовать упражнения.
3. Заключительная часть (5 минут).	Построение в одну шеренгу. Проверка выполнения заданий – «Обезьянки возвращаются».		
	Задание на дом: представь, что ты весёлая обезьянка: сделай 10 прыжков на месте, как будто перепрыгиваешь с ветки на ветку, затем 5 приседаний, собирая воображаемые бананы. После этого походи на месте, как обезьянка, держа руки высоко над головой. ,		
	Организованный уход с урока.		

#### Конструкт урока №4 по физической культуре для 1 класса

Раздел: гимнастика

Тема: «Танцующие бабочки» - комплекс упражнений на развитие гибкости с элементами танцевальных движений

Цель: развитие гибкости и координации движений у учащихся 1 класса через танцевальные упражнения

Задачи урока

Образовательные задачи:

1.ознакомление с базовыми упражнениями на гибкость

Оздоровительные задачи:

1.укрепление мышечного корсета

2.развитие гибкости и подвижности суставов

Воспитательные задачи:

1.формирование интереса к занятиям физической культурой

2.воспитание умения работать в коллективе

Место проведения: спортивный зал

Дата проведения:20.02.2025

Инвентарь и оборудование: скакалки, гимнастические маты, мел для разметки, гимнастические палки, цветные повязки на руки (для имитации крыльев)

Урок проводил: Пескова Д.С

Методы и приемы обучения: объяснение в образной форме, демонстрация упражнений, показ правильной техники, метод повторного выполнения, игровой метод, создание игровых ситуаций, поощрение и мотивация, индивидуальный подход, корректировка ошибок, развитие творческого мышления).

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
-------------	------------	-----------	--------------------------------------

1. Подготовительная часть (10 минут).	Построение в одну шеренгу. Приветствие. Сообщение темы урока – «Мы - красивые бабочки!».	1 минута.	Создать атмосферу поляны; проверить готовность к уроку; надеть «крылышки» (повязки).
	Ходьба в колонне: Обычная ходьба; на носках (как бабочки на цветочках); с плавными взмахами руками (как порхание); с круговыми движениями руками; на месте с приседаниями (как сбор нектара).	2 минуты.	Имитация движений бабочек; следить за осанкой; дистанция - на вытянутые руки.
	ОРУ в движении: «Бабочки просыпаются» - круговые движения руками; «Собираем нектар» - наклоны; «Танцуем на поляне» - плавные шаги; «Протираем крылышки» - дыхательные упражнения).	2 минуты.	Темп умеренный; движения плавные; следить за дыханием; использовать образные сравнения.
	ОРУ на месте: «Бабочка просыпается» - ноги на ширине плеч. Потягивания руками (8-10 раз); «Бабочка машет крыльями» - ноги на ширине плеч. Круговые движения руками (8-10 раз); «Бабочка летит» - ноги вместе. Мягкие прыжки на двух ногах (10-15 раз); «Бабочка отдыхает» - сидя на полу. Наклоны вперед (8-10 раз).	3 минуты.	Выполнять в медленном темпе; следить за правильностью выполнения; сохранять координацию движений; дышать равномерно.
2. Основная часть (20 минут).	Упражнения на гибкость: «Бабочка на цветке» - стоя. Равновесие на одной ноге с махами руками (15-20 сек на каждую ногу); «Бабочка пьет нектар» - сидя на полу. Наклоны с	8 минут.	Плавные движения; следить за правильным дыханием; работать в парах аккуратно; сохранять равновесие.

	касанием носков (8-10 раз); «Бабочки танцуют» - в парах. Плавные движения руками (10-12 раз); «Бабочка расправляет крылья» - стоя. Круговые движения руками (8-10 раз).		
	Танцевальные элементы: «Танец бабочек» - мягкие шаги в стороны (2 серии по 8 шагов); «Полёт над поляной» - плавные повороты (2-3 подхода); «Сбор нектара» - приседания с касанием пола (2-3 серии); «Бабочки отдыхают» - упражнения на расслабление (2-3 подхода).	6 минут.	Выполнять в медленном темпе; следить за техникой; соблюдать дистанцию; чередовать упражнения.
	Игровые задания: «Найди цветок» - ходьба по разметке (2-3 серии); «Бабочки и цветы» - подвижная игра (2-3 попытки); «Танец на поляне» - координационные упражнения (2-3 попытки).	6 минут.	Использовать разметку; соблюдать правила безопасности; помогать друг другу; чередовать упражнения.
Заключительная часть (5 минут).	Построение в одну шеренгу. Собраться в общий круг.	минута.	Подготовиться к подведению итогов.
	Дыхательные упражнения: дыхание через нос; дыхание с задержкой; полное дыхание.	3 минуты.	
	Задание на дом: представь, что ты красивая бабочка: сделай 8 плавных взмахов руками-крыльями, как будто порхаешь над цветами, затем 5 мягких наклонов вперёд, собирая нектар с цветов. Заверши упражнение, покружившись на месте 3 раза, как танцующая бабочка. Двигайся легко и грациозно, словно ты настоящий летающий артист!		
	Организованный уход с урока.		

Раздел: гимнастика

Тема: «Морские волны» - комплекс упражнений с имитацией движений волн и элементами плавания

Цель: развитие гибкости и координации движений у учащихся 1 класса через игровые упражнения с морской тематикой

Задачи урока

Образовательные задачи:

1.ознакомление с базовыми упражнениями на гибкость

Оздоровительные задачи:

1.укрепление мышечного корсета

2.развитие гибкости и подвижности суставов

Воспитательные задачи:

1.формирование интереса к занятиям физической культурой

2.развитие дисциплинированности

3.воспитание умения работать в коллективе.

Место проведения: спортивный зал

Дата проведения:21.02.2025

Инвентарь и оборудование: скакалки, гимнастические маты, мел для разметки, гимнастические палки, мягкие мячи (имитация жемчуга), повязки на голову (имитация кокосовых венков).

Урок проводил: Пескова Д.С

Методы и приемы обучения: объяснение в образной форме, демонстрация упражнений, показ правильной техники, метод повторного выполнения, игровой метод

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (10 минут).	Построение в одну шеренгу. Приветствие. Сообщение темы урока – «Мы - морские волны!».	1 минута.	Создать морскую атмосферу; проверить готовность к уроку.
	Ходьба в колонне: Обычная ходьба; на носках (как морские звёзды); с волнообразными движениями руками; с круговыми движениями руками; на месте с приседаниями (как ныряем за жемчугом).	2 минуты.	Имитация морских движений; следить за осанкой; дистанция - на вытянутые руки.
	ОРУ в движении: «Волны качаются» - круговые движения руками;	2 минуты.	Темп умеренный; движения плавные; следить за дыханием; использовать образные сравнения.

	<p>«Собираем ракушки» - наклоны);</p> <p>«Плаваем в море» - плавные шаги;</p> <p>«Протираем пенку» - дыхательные упражнения.</p>		
	<p>ОРУ на месте:</p> <p>«Морская волна» - ноги на ширине плеч. Потягивания руками вверх (8-10 раз);</p> <p>«Дельфин плывёт» - ноги на ширине плеч.</p> <p>Волнообразные движения руками (8-10 раз);</p> <p>«Русалка танцует» - ноги вместе. Мягкие прыжки на двух ногах (10-15 раз);</p> <p>«Морской бриз» - сидя на полу. Наклоны вперед (8-10 раз ).</p>	3 минуты.	<p>Выполнять в медленном темпе;</p> <p>следить за правильностью выполнения;</p> <p>сохранять координацию движений;</p> <p>дышать равномерно.</p>
2. Основная часть (20 минут).	<p>Упражнения на гибкость:</p> <p>«Волна на море» - стоя. Равновесие на одной ноге с махами руками (15-20 сек на каждую ногу);</p> <p>«Морской бриз» - сидя на полу. Наклоны с касанием носков (8-10 раз);</p> <p>«Русалки танцуют» - в парах. Плавные движения руками (10-12 раз);</p> <p>«Дельфин выпрыгивает» - стоя. Круговые движения руками (8-10 раз).</p> <p>  8 мин  </p>	8 минут.	<p>Плавные движения;</p> <p>следить за правильным дыханием;</p> <p>работать в парах аккуратно;</p> <p>сохранять равновесие.</p>
	<p>Плавательные элементы:</p> <p>«Брасс на суше» - имитация стиля</p>	6 минут.	<p>Выполнять в медленном темпе;</p> <p>следить за техникой;</p>

	<p>плавания (2 серии по 8 движений);</p> <p>«Кроль на суше» - имитация движений руками (2-3 подхода);</p> <p>«Нырять за жемчугом» - приседания с касанием пола (2-3 серии);</p> <p>«Морские звёзды» - упражнения на расслабление (2-3 подхода).</p>		<p>соблюдать дистанцию;</p> <p>чередовать упражнения.</p>
	<p>Игровые задания:</p> <p>«Найди жемчужину» - ходьба по разметке (2-3 серии);</p> <p>«Морской бриз» - подвижная игра (2-3 попытки);</p> <p>«Танец русалок» - координационные упражнения (2-3 попытки).</p>	6 минут.	<p>Использовать разметку;</p> <p>соблюдать правила безопасности;</p> <p>помогать друг другу;</p> <p>чередовать упражнения.</p>
3. Заключительная часть (5 минут).	Построение в одну шеренгу. Собраться в общий круг.		
	<p>Дыхательные упражнения:</p> <p>дыхание через нос;</p> <p>дыхание с задержкой;</p> <p>полное дыхание.</p>	2 минуты.	<p>Выполнять в медленном темпе.</p>
	Задание на дом: представь, что ты маленькая волна в море: сделай 10 плавных движений руками вверх-вниз, как настоящая волна, затем 5 наклонов в стороны, как будто омываешь берег.		
	Организованный уход с урока.		

Конструкт урока №6 по физической культуре для 1 класса

Раздел: гимнастика

Тема: «Солнечные зайчики» - комплекс упражнений на растяжку с элементами поворотов

Цель: развитие гибкости и координации движений у учащихся 1 класса через игровые упражнения с элементами солнечных зайчиков

Задачи урока

Образовательные задачи:

1.ознакомление с базовыми упражнениями на гибкость

2.обучение технике поворотов и растяжки

Оздоровительные задачи:

1.укрепление мышечного корсета

2. развитие гибкости и подвижности суставов

Воспитательные задачи:

1.формирование интереса к занятиям физической культурой

2.воспитание умения работать в коллективе

Место проведения: спортивный зал

Дата проведения:22.02.2025

Инвентарь и оборудование: скакалки, гимнастические маты, мел для разметки, маленькие мячики (имитация солнечных зайчиков).

Урок проводил: Пескова Д.С

Методы и приемы обучения: объяснение в образной форме, демонстрация упражнений, показ правильной техники, метод повторного выполнения

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (10 минут).	Построение в одну шеренгу. Приветствие. Сообщение темы урока – «Мы - солнечные зайчики».	1 минута.	Создать комфортную атмосферу; проверить готовность к уроку.
	Ходьба в колонне: обычная ходьба; на носках (как солнечные зайчики прыгают); с поворотами руками; с круговыми движениями руками; на месте с приседаниями (как греемся на солнышке).	2 минуты.	Следить за осанкой; дистанция - на вытянутые руки.
	ОРУ в движении: «Солнечные лучи» -круговые движения руками; «Ищем солнышко» - наклоны; «Танцуем с солнышком» - плавные шаги; «Греемся на солнце» - дыхательные упражнения).	2 минуты.	Темп умеренный; движения плавные; следить за дыханием; использовать образные сравнения.
	ОРУ на месте: «Солнечный зайчик» - ноги на ширине плеч. Потягивания руками вверх (8-10 раз); «Солнечные лучи» - ноги на ширине плеч. Круговые движения руками (8-10 раз);	3 минуты.	Выполнять в медленном темпе; следить за правильностью выполнения; сохранять координацию движений;

	«Танец солнышка» - ноги вместе. Мягкие прыжки на двух ногах (10-15 раз); «Солнечное настроение» сидя на полу. Наклоны вперед (8-10 раз).		дышать равномерно.
2. Основная часть (20 минут).	Упражнения на гибкость: «Солнечные зайчики играют» - стоя. Равновесие на одной ноге с махами руками (15-20 сек на каждую ногу); «Солнечные лучи тянутся» - сидя на полу. Наклоны с касанием носков (8-10 раз); «Танец солнышка» - в парах. Плавные движения руками (10-12 раз); «Солнечные зайчики летают» - стоя. Круговые движения руками (8-10 раз).	8 минут.	Плавные движения; следить за правильным дыханием; работать в парах аккуратно; сохранять равновесие.
	Упражнения с поворотами: «Солнышко вращается» - повороты туловища (2 серии по 8 движений); «Солнечные зайчики кружатся» - повороты с руками (2-3 подхода); «Солнечные лучи» - приседания с поворотами (2-3 серии); «Солнечное настроение» - упражнения на расслабление (2-3 подхода).	6 минут.	Выполнять в медленном темпе; следить за техникой; соблюдать дистанцию; чередовать упражнения.
	Игровые задания: «Поймай солнечного зайчика» - ходьба по разметке (2-3 серии); «Солнечные лучи» - подвижная игра (2-3 попытки); «Солнечный танец» - координационные упражнения (2-3 попытки).	6 минут.	Использовать разметку; соблюдать правила безопасности; помогать друг другу; чередовать упражнения.
3. Заключительная часть (5 минут).	Построение в одну шеренгу. Собраться в общий круг		
	Дыхательные упражнения: дыхание через нос; дыхание с задержкой; полное дыхание.	2 минуты.	Выполнять в медленном темпе; следить за правильностью выполнения.
	Задание на дом: представь, что ты весёлый солнечный зайчик: сделай 6 поворотов вокруг своей оси, как будто прыгаешь по стенам, затем 4 плавных наклона вперед, освещая всё вокруг. После этого попрыгай на месте 8 раз, как солнечный зайчик, скачущий по полу. Не забывай улыбаться и двигаться легко, как настоящий солнечный лучик!		
	Организованный уход с урока.		



## Конструкт урока №7 по физической культуре для 1 класса

Раздел: гимнастика

Тема: «Космическое путешествие» - комплекс упражнений на гибкость с элементами полёта

Цель: развитие гибкости и координации движений у учащихся 1 класса через игровые упражнения с космической тематикой

Задачи урока

Образовательные задачи:

1.ознакомление с базовыми упражнениями на гибкость

Оздоровительные задачи:

1.укрепление мышечного корсета;

2.развитие гибкости и подвижности суставов

Воспитательные задачи:

1.формирование интереса к занятиям физической культурой

2.воспитание умения работать в коллективе

Место проведения: спортивный зал

Дата проведения:23.02.2025

Инвентарь и оборудование: скакалки, гимнастические маты, мел для разметки, набивные мячи, обручи, мягкие модули, мягкие мячи (имитация звёзд).

Урок проводил: Пескова Д.С

Методы и приемы обучения: объяснение в образной форме, демонстрация упражнений, показ правильной техники, имитация космических движений, метод повторного выполнения, игровой метод.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (10 минут).	Построение в одну шеренгу. Приветствие. Сообщение темы урока – «Мы - космические путешественники» Надеть звёзды на липучки	1 минута.	Создать комфортную атмосферу; проверить готовность к уроку.
	Ходьба в колонне: обычная ходьба; на носках (как по Луне); с взмахами руками (как ракеты); с круговыми движениями руками; на месте с приседаниями (как космонавты на старте)	2 минуты.	Имитация космических движений; следить за осанкой; дистанция - на вытянутые руки.
	ОРУ в движении: «Ракета взлетает» - круговые движения руками; «Ищем планеты» - наклоны;	2 минуты.	Темп умеренный; движения плавные; следить за дыханием;

	«Полёт в невесомости» - плавные шаги; «Космическое дыхание» - дыхательные упражнения.		использовать образные сравнения.
	ОРУ на месте: «Космический луч» - ноги на ширине плеч. Потягивания руками вверх (8-10 раз); «Полёт к звёздам» - ноги на ширине плеч. Круговые движения руками (8-10 раз); «Невесомость» - ноги вместе. Мягкие прыжки на двух ногах (10-15 раз); «Космическая зарядка» - сидя на полу. Наклоны вперед (8-10 раз);	3 минуты.	Выполнять в медленном темпе; следить за правильностью выполнения; сохранять координацию движений; дышать равномерно.
2. Основная часть (20 минут).	Упражнения на гибкость: «Марсианин» - стоя. Равновесие на одной ноге с махами руками (15-20 сек на каждую ногу); «Космический корабль» - сидя на полу. Наклоны с касанием носков (8-10 раз); Танец планет» - в парах. Плавные движения руками (10-12 раз); «Полёт к звёздам» - стоя. Круговые движения руками (8-10 раз).	8 минут.	Плавные движения; следить за правильным дыханием; работать в парах аккуратно; сохранять равновесие.
	Космические элементы: «Невесомость» - имитация движений в невесомости (2 серии по 8 движений); «Выход в открытый космос» - приседания с касанием пола (2-3 серии); «Сбор метеоритов» - наклоны с касанием предметов (2-3 подхода); «Космическая разгрузка» - упражнения на расслабление (2-3 подхода).	6 минут.	Выполнять в медленном темпе; следить за техникой; соблюдать дистанцию; чередовать упражнения.
	Игровые задания: «Космическая станция» - ходьба по разметке (2-3 серии); «Полёт к планетам» - подвижная игра (2-3 попытки);	6 минут.	Использовать разметку; соблюдать правила безопасности; помогать друг другу;

	«Космический танец» - координационные упражнения (2-3 попытки).		чередовать упражнения.
3. Заключительная часть (5 минут).	Построение в одну шеренгу. Собраться в общий круг.		
	Дыхательные упражнения: дыхание через нос; дыхание с задержкой» полное дыхание.	2 минуты.	Выполнять в медленном темпе; следить за правильностью выполнения.
	Задание на дом: представь, что ты маленький космонавт в невесомости! Сделай 5 мягких прыжков на месте, раскинув руки как крылья космического скафандра. Затем выполни 4 плавных поворота вокруг своей оси, как будто кружишься в открытом космосе. После этого потянись руками вверх 3 раза, словно пытаешься дотронуться до далёких звёзд. Двигайся легко и плавно, как настоящий космонавт в невесомости, и не забывай улыбаться!		
	Организованный уход с урока.		

#### Конструкт урока №8 по физической культуре для 1 класса

Раздел: гимнастика

Тема: «Весёлый цирк» - комплекс упражнений на гибкость в цирковой форме

Цель: развитие гибкости и координации движений у учащихся 1 класс через игровые упражнения в цирковой форме

Задачи урока

Образовательные задачи:

1.ознакомление с базовыми упражнениями на гибкость

Оздоровительные задачи:

1.укрепление мышечного корсета

2.развитие гибкости и подвижности суставов

Воспитательные задачи:

1.формирование интереса к занятиям физической культурой

2.воспитание умения работать в коллективе

Место проведения: спортивный зал

Дата проведения:24.02.2025

Инвентарь и оборудование: скакалки, гимнастические маты, мел для разметки, гимнастические палки, обручи, мягкие модули, цветные повязки (для имитации цирковых костюмов).

Урок проводил: Пескова Д.С.

Методы и приемы обучения: словесные (объяснение в образной форме, команды, цирковые термины, подведение итогов); наглядные (демонстрация упражнений, показ правильной техники, имитация цирковых движений, использование наглядных пособий); практические (метод целостного разучивания, метод повторного выполнения, игровой метод, элементы акробатики, круговая тренировка).

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (10 минут).	Построение в одну шеренгу. Приветствие. Сообщение темы урока – «Мы - цирковые артисты!».	1 минута.	Создать комфортную атмосферу; проверить готовность к уроку.
	Ходьба в колонне: обычная ходьба; на носках (как акробаты); с взмахами руками (как жонглеры); с круговыми движениями руками; на месте с приседаниями (как клоуны).	2 минуты.	Имитация цирковых движений; следить за осанкой; дистанция - на вытянутые руки.
	ОРУ в движении: «Цирковой парад» - круговые движения руками; «Ищем кольца» - наклоны; «Хождение по канату» - плавные шаги; «Цирковое дыхание» - дыхательные упражнения.	2 минуты.	Темп умеренный; движения плавные; следить за дыханием; использовать образные сравнения.
	ОРУ на месте: «Клоун-гимнаст» - ноги на ширине плеч. Потягивания руками вверх (8-10 раз); «Жонглер» - ноги на ширине плеч. Круговые движения руками (8-10 раз); «Акробат» - ноги вместе. Мягкие прыжки на двух ногах (10-15 раз); «Фокусник» - сидя на полу. Наклоны вперед (8-10 раз).	3 минуты.	Выполнять в медленном темпе; следить за правильностью выполнения; сохранять координацию движений; дышать равномерно.
2. Основная часть (20 минут).	Упражнения на гибкость: «Гимнаст на трапедии» - стоя. Равновесие на одной ноге с махами руками (15-20 сек на каждую ногу); «Канатоходец» - сидя на полу. Наклоны с касанием носков (8-10 раз); «Пара акробатов» - в парах. Плавные движения руками (10-12 раз); «Жонглирование» - стоя. Круговые движения руками (8-10 раз).	8 минут.	Плавные движения; следить за правильным дыханием; работать в парах аккуратно; сохранять равновесие.

	<p>Цирковые элементы:</p> <p>«Гимнастический мост» - имитация акробатического элемента (2 серии по 8 движений);</p> <p>«Цирковой шпагат» - приседания с касанием пола</p> <p>«Фокус с обручами» - наклоны с касанием предметов (2-3 подхода);</p> <p>«Цирковая разминка» - упражнения на расслабление (2-3 подхода).</p>	6 минут.	Выполнять в медленном темпе; следить за техникой; соблюдать дистанцию; чередовать упражнения.
	<p>Игровые задания:</p> <p>«Цирковой номер» - ходьба по разметке (2-3 серии);</p> <p>«Жонглеры» - подвижная игра (2-3 попытки);</p> <p>Цирковой танец» - координационные упражнения (2-3 попытки)</p>	6 минут.	Использовать разметку; соблюдать правила безопасности; помогать друг другу; чередовать упражнения.
3. Заключительная часть (5 минут).	Построение в одну шеренгу. Собраться в общий круг.		
	<p>Дыхательные упражнения: дыхание через нос; дыхание с задержкой» полное дыхание. 2 минуты. Выполнять в медленном темпе; следить за правильностью выполнения.</p>	2 минуты.	Выполнять в медленном темпе; следить за правильностью выполнения.
	<p>Задание на дом: представь, что ты маленький цирковой артист! Сделай 6 мягких прыжков на месте, как акробат на батуте, раскинув руки в стороны как крылья. Затем выполни 4 плавных наклона вперед, как жонглер, который подбирает упавшие мячики. После этого покружись на месте 3 раза, как клоун, выступающий на арене. Заверши упражнение 5-ю потягиваниями руками вверх, как гимнаст на трапедии. Двигайся легко и весело, как настоящий цирковой артист, и не забывай улыбаться!</p> <p>Дополнительное задание: придумай свой собственный цирковой трюк и нарисуй, как ты его выполняешь!</p>		
	Организованный уход с урока.		