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,

•			~ \
индивидуальныи	подход,	корректировка	ι ошибок).

Части урока	Содержание	Дозировка в минутах	Организационно- методические
		3	указания
1. Подготовительная часть (10 минут).	Построение, приветствие. Построение в одну шеренгу и сообщение задач урока	1 минута.	указания 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

упражнения. Повороты на месте (4 раза); перестроение в колонну по одному Ходьба на носках (30 сек); ходьба на пятках (30 сек); ходьба с высоким подниманием колен (30 сек); бег с захлёстыванием голени (30 сек). Ходьба на 1 минуты. Ходьба на восстановление дыхания. Дыхательные упражнения: 4 глубоких вдохавыдоха. Перестроение. Перестроение. Перестроение в три круга для ОРУ.			убранными волосами, без украшений
упражнения. Повороты на месте (4 раза); перестроение в колонну по одному Ходьба на носках (30 сек); ходьба на пятках (30 сек); ходьба с высоким подниманием колен (30 сек); бег с захлёстыванием голени (30 сек). Ходьба на 1 минуты. Ходьба на восстановление дыхания. Дыхательные упражнения: 4 глубоких вдохавыдоха. Перестроение. Перестроение. Перестроение в три круга для ОРУ.	Строевые	2 минуты.	<u> </u>
Повороты на месте (4 раза); перестроение в колонну по одному Ходьба на носках (30 сек); ходьба с высоким подниманием колен (30 сек); бег с захлёстыванием голени (30 сек); бег с захлёстыванием голени (30 сек). Ходьба на 1 минуты. Тобычный бег (30 сек); бег с захлёстыванием голени (30 сек). Ходьба на восстановление дыхания. Дыхательные упражиения: 4 глубоких вдохавыдоха. Перестроение. Перестроение. Перестроение в три круга для ОРУ.	*	•	
(4 раза); перестроение в колонну по одному Ходьба на носках (30 сек); ходьба на пятках (30 сек); ходьба с высоким подниманием колен (30 сек). Бет. Обычный бег (30 сек); бег с захлёстыванием голени (30 сек). Ходьба на восстановление дыхания. Дыхательные упражнения: 4 глубоких вдохавыдоха. Перестроение. Перестроение в три круга для ОРУ. Нарастанием темпо особое внимани уделяется осанке правильности выполнения. Выполне			постепенным
перестроение в колонну по одному Ходьба на носках (30 сек); ходьба на пятках (30 сек); ходьба с высоким подниманием колен (30 сек). Бег: Обычный бег (30 сек); бег с захлёстыванием голени (30 сек). Ходьба на 1 минута. Ходьба на 1 минута. Восстановление дыхания. Дыхательные упражнения: 4 глубоких вдохавыдоха. Перестроение. Перестроение в три круга для ОРУ.	-		
колонну по одному Ходьба на носках (30 сек); ходьба на пятках (30 сек); ходьба с высоким подниманием колен (30 сек). Бег. Обычный бег (30 сек); бег с захлёстыванием голени (30 сек). Ходьба на па 1 минута. Восстановление дыхания. Дыхательные упражнения: 4 глубоких вдохавыдоха. Перестроение. Перестроение в три круга для ОРУ.	` .		
Ходьба на носках (30 сек); ходьба на пятках (30 сек); ходьба с высоким подниманием колен (30 сек). Бег. Обычный бег (30 сек); бег с захлёстыванием голени (30 сек). Ходьба на восстановление дыхания. Дыхательные упражнения: 4 глубоких вдохавыдоха. Перестроение. Перестроение в три круга для ОРУ.			
(30 сек); ходьба на пятках (30 сек); ходьба с высоким подниманием колен (30 сек). Бег. 2 минуты. Обычный бег (30 сек); бег с захлёстыванием голени (30 сек). Ходьба на восстановление дыхания. Дыхательные упражнения: 4 глубоких вдохавыдоха. Перестроение. Перестроение в три круга для ОРУ.		2 минуты.	i *
ходьба на пятках (30 сек); ходьба с высоким подниманием колен (30 сек). Бег. 2 минуты. Обычный бег (30 сек); бег с захлёстыванием голени (30 сек). Ходьба на восстановление дыхания. Дыхательные упражнения: 4 глубоких вдохавыдоха. Перестроение. Перестроение в три круга для ОРУ.		J	*
(30 сек); ходьба с высоким подниманием колен (30 сек). Бег. Обычный бег (30 сек); бег с захлёстыванием голени (30 сек). Ходьба на восстановление дыхания. Дыхательные упражнения: 4 глубоких вдохавыдоха. Перестроение. Перестроение в три круга для ОРУ.	· / ·		
ходьба с высоким подниманием колен (30 сек). Бег.	* *		
подниманием колен (30 сек). Бег. 2 минуты. Обычный бег (30 сек); бег с захлёстыванием голени (30 сек). Ходьба на восстановление дыхания. Дыхательные упражнения: 4 глубоких вдохавыдоха. Перестроение. Перестроение в три круга для ОРУ.			
(30 сек). Бег. Обычный бег (30 сек); бег с захлёстыванием голени (30 сек). Ходьба на восстановление дыхания. Дыхательные упражнения: 4 глубоких вдохавыдоха. Перестроение. Перестроение в три круга для ОРУ.			
Бег. Обычный бег (30 сек); бег с захлёстыванием голени (30 сек). Ходьба на 1 минута. восстановление дыхания. Дыхательные упражнения: 4 глубоких вдохавыдоха. Перестроение. Перестроение в три круга для ОРУ.			
Обычный бег (30 сек); бег с захлёстыванием голени (30 сек). Ходьба на 1 минута. восстановление дыхания. Дыхательные упражнения: 4 глубоких вдохавыдоха. Перестроение. Перестроение в три круга для ОРУ.	` '	2 минуты.	
бег с захлёстыванием голени (30 сек). Ходьба на 1 минута. восстановление дыхания. Дыхательные упражнения: 4 глубоких вдохавыдоха. Перестроение. 1 минута. Перестроение в три круга для ОРУ.	Обычный бег	,	
бег с захлёстыванием голени (30 сек). Ходьба на 1 минута. восстановление дыхания. Дыхательные упражнения: 4 глубоких вдохавыдоха. Перестроение. 1 минута. Перестроение в три круга для ОРУ.	(30 сек);		
голени (30 сек). Ходьба на 1 минута. восстановление дыхания. Дыхательные упражнения: 4 глубоких вдоха- выдоха. Перестроение. 1 минута. Перестроение в три круга для ОРУ.			
Ходьба на 1 минута. восстановление дыхания. Дыхательные упражнения: 4 глубоких вдоха- выдоха. Перестроение. 1 минута. Перестроение в три круга для ОРУ.	с захлёстыванием		
Ходьба на 1 минута. восстановление дыхания. Дыхательные упражнения: 4 глубоких вдоха- выдоха. Перестроение. 1 минута. Перестроение в три круга для ОРУ.	голени (30 сек).		
дыхания. Дыхательные упражнения: 4 глубоких вдоха- выдоха. Перестроение. 1 минута. Перестроение в три круга для ОРУ.	Ходьба на	1 минута.	
Дыхательные упражнения: 4 глубоких вдохавыдоха. Перестроение. 1 минута. Перестроение в три круга для ОРУ.	восстановление	•	
упражнения: 4 глубоких вдоха- выдоха. Перестроение. 1 минута. Перестроение в три круга для ОРУ.	дыхания.		
глубоких вдоха- выдоха. Перестроение. 1 минута. Перестроение в три круга для ОРУ.	Дыхательные		
глубоких вдоха- выдоха. Перестроение. 1 минута. Перестроение в три круга для ОРУ.	упражнения: 4		
выдоха. Перестроение. 1 минута. Перестроение в три круга для ОРУ.	• -		
Перестроение. 1 минута. Перестроение в три круга для ОРУ.	•		
Перестроение в три круга для ОРУ.		1 минута.	
круга для ОРУ.		•	
VOMINIONS ODV 1 MINUTES			
гомплекс Огу. г минуга.	Комплекс ОРУ.	1 минута.	
Наклоны – 8 раз;	Наклоны – 8 раз;	-	
приседания – 8 раз.	-		
Специальная 1 минута.		1 минута.	
разминка.			
Круговые	*		
движения руками —	* *		
8 раз в каждую			
сторону.			

2 Ogwanyag waggy (25	Фотпили	10	Hawwaar
2. Основная часть (25	Формулировка	10 минут.	Начинаем с
минут).	первой		упражнений на
	образовательной		растяжку: наклоны
	задачи: развитие		вперёд, повороты
	гибкости.		корпуса, сгибания-
	А) Упражнения на		разгибания рук.
	растяжку (5 мин):		Выполняем
	наклоны вперед		поточным методом в
	(3x8);		среднем темпе,
	повороты корпуса		следим за
	(3x8);		правильностью
	сгибания-		выполнения. Далее
	разгибания рук		переходим к игровым
	(3x8)		элементам:
	Б) Игровые		«Превратись в
	элементы (5 мин):		пружину»,
	«превратись в		«Подпрыгни как
	пружину» (2		мячик».
	раунда); -		
	«подпрыгни как		
	мячик» (2 раунда).		
	Формулировка	10 минут.	пружинистые
	второй		прыжки до
	образовательной		обозначенной линии
	задачи: развитие		и обратно. Важно
	координации.		соблюдать правила
	А) Упражнения на		игры, следить за
	координацию (5		техникой выполнения
	мин):		прыжков и мягким
	пружинистые		приземлением.
	приседания (3х8);		
	движения руками с		
	подпрыгиваниями		
	(3x8).		
	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		
	Перестроение.	5 минут.	
	TICDCCIDOCHUC.	1 2 WINIII V 1.	

	Перестроение в		
	± ±		
	шеренгу для		
	заключительной		
	части.		
3. Заключительная часть	Упражнения для	2 минуты.	включает
(5 минут).	снятия стрессового		упражнения для
	состояния.		снятия стрессового
	Плавные движения		состояния: плавные
	руками (30 сек);		движения руками,
	дыхательные		дыхательные
	упражнения (30		упражнения,
	сек);		упражнения на
	упражнения на		расслабление.
	расслабление (30		Выполняем плавно, в
	сек).		спокойном темпе.
	Подведение итогов	2 минуты.	Проводим
	урока.		подведение итогов:
	Оценка		отмечаем успехи,
	выполнения задач		анализируем ошибки,
	(30 сек);		проводим рефлексию.
	анализ ошибок (30		Даём задание на дом
	сек); рефлексия (30		и организованно
	сек).		заканчиваем урок.
	Задание на дом.	1 минута.	Даём задание на дом
	Выполнять	•	и организованно
	простые		заканчиваем урок.
	упражнения на		
	растяжку дома 2-3		
	раза в неделю:		
	наклоны вперед 10		
	pas;		
	повороты корпуса		
	10 pa3.		
	Организованный ухо	д 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.

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

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

	«Собираем бананы»		использовать
	(наклоны);		образные
	Прыгаем с ветки на ветку"		сравнения.
	(прыжки);		
	«Протираем глазки»		
	(восстановление дыхания).		
	ОРУ на месте: «Любопытная	3 минуты.	Выполнять в
		J Milliyibi.	
	обезьянка» - ноги на ширине		медленном темпе;
	плеч. Повороты головы с		следить за
	руками (8-10 раз);		правильностью
	«Обезьянка умывается» -		выполнения;
	ноги на ширине плеч.		сохранять
	Круговые движения руками		координацию
	(8-10 pa ₃);		движений;
	«Обезьянка прыгает» - ноги		дышать
	вместе. Прыжки на двух		равномерно.
	ногах (10-15 раз);		Papironiopiro.
	«Обезьянка спит» - сидя на		
	полу. Наклоны вперед (8-10		
2.0	pa3).		7
2. Основная часть (20	Подвижные игры:	8 минут.	Выполнять в
минут).	«Обезьянки на дереве» -		колонне по одному;
	Прыжки через обручи (2		соблюдать
	серии по 10 прыжков)		дистанцию;
	«Обезьянки едят бананы» -		следить за техникой
	подвижная игра с мячами (2-		выполнения;
	3 попытки);		чередовать
	«Обезьянки переплывают		упражнения.
	реку» - переползание через		y ii p usitii u ii
	1		
	«ручей» (2-3 подхода)		
	«Обезьянки играют в		
	прятки» - перестроение и		
	ходьба по разметке (2-3		
	раза).		
	Упражнения на	6 минут.	Плавные движения;
	координацию:		следить за
	«Обезьянка на пальме» -		правильным
	стоя на одной ноге.		дыханием;
	Равновесие с махами руками		работать в парах
	(15-20 сек на каждую ногу);		аккуратно;
	«Обезьянка собирает		· ·
	1		сохранять
	фрукты» - сидя на полу.		равновесие.
	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).		
	1 L 2-1 J (0 10 Pao).	l	

	Игровые задания:	6 минут.	Использовать
	«Найди банан» - ходьба по	-	разметку;
	разметке с предметами (2-3		соблюдать правила
	серии);		безопасности;
	«Перейди через реку» -		помогать друг
	преодоление полосы		другу;
	препятствий (2-3 попытки);		чередовать
	«Собери фрукты» -		упражнения.
	координационное		
	упражнение с мячами (2-3		
	попытки).		
3. Заключительная	Построение в одну шеренгу.	. Проверка вы	полнения заданий –
часть (5 минут).	«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	Построение в одну	1 минута.	Создать атмосферу
часть	шеренгу. Приветствие.	1 Milliy La.	поляны;
(10 минут).	Сообщение темы урока –		проверить готовность
(= 0 ======) =):	«Мы - красивые		к уроку;
	бабочки!».		надеть «крылышки»
			(повязки).
	Ходьба в колонне:	2 минуты.	Имитация движений
	Обычная ходьба;		бабочек;
	на носках (как бабочки на		следить за осанкой;
	цветочках);		дистанция - на
	с плавными взмахами		вытянутые руки.
	руками (как порхание);		
	с круговыми движениями		
	руками;		
	на месте с приседаниями		
	(как сбор нектара).		
	ОРУ в движении:	2 минуты.	Темп умеренный;
	«Бабочки просыпаются»		движения плавные;
	-круговые движения		следить за дыханием;
	руками;		использовать образные
	«Собираем нектар» -		сравнения.
	наклоны);		
	«Танцуем на поляне» -		
	плавные шаги;		
	«Протираем крылышки»		
	-дыхательные		
	упражнения).		
	ОРУ на месте:	3 минуты.	Выполнять в
	«Бабочка просыпается» -		медленном темпе;
	ноги на ширине плеч.		следить за
	Потягивания руками (8-		правильностью
	10 раз);		выполнения;
	«Бабочка машет		сохранять
	крыльями» - ноги на		координацию
	ширине плеч. Круговые		движений;
	движения руками (8-10		дышать равномерно.
	pas);		
	«Бабочка летит» - ноги		
	вместе. Мягкие прыжки на двух ногах (10-15 раз);		
	на двух ногах (10-15 раз); «Бабочка отдыхает» -		
	«ваоочка отдыхает» - сидя на полу. Наклоны		
	_		
2. Основная часть (20	вперед (8-10 раз). Упражнения на гибкость:	8 минут.	Плавные движения;
минут).	упражнения на тиокость. «Бабочка на цветке» -	оминут.	следить за правильным
IVIEIII y 1 j.	стоя. Равновесие на		дыханием;
	одной ноге с махами		работать в парах
	руками (15-20 сек на		аккуратно;
	каждую ногу);		сохранять равновесие.
	«Бабочка пьет нектар» -		Companial b publication.
	сидя на полу. Наклоны с		
	TIME TOTAL TERMINATION	<u> </u>	

		I	Ţ
	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);	6 минут.	Выполнять в медленном темпе; следить за техникой; соблюдать дистанцию;
	«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).		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: предстан плавных взмахов руками цветами, затем 5 мягких цветов. Заверши упражнен танцующая бабочка. Дви настоящий летающий арти Организованный уход с ур	и-крыльями, ка к наклонов впо ние, покруживш пгайся легко и ист!	к будто порхаешь над ерёд, собирая нектар с пись на месте 3 раза, как

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

	T =: =		
	«Собираем		
	ракушки» -		
	наклоны);		
	«Плаваем в море» -		
	плавные шаги;		
	«Протираем пенку» -		
	дыхательные		
	упражнения.		
	ОРУ на месте:	3 минуты.	Выполнять в
	«Морская волна» -		медленном темпе;
	ноги на ширине		следить за
	плеч. Потягивания		правильностью
	руками вверх (8-10		выполнения;
	раз);		сохранять
	1 * /·		*
	«Дельфин плывёт» -		координацию
	ноги на ширине		движений;
	плеч.		дышать равномерно.
	Волнообразные		
	движения руками (8-		
	10 раз);		
	«Русалка танцует» -		
	ноги вместе. Мягкие		
	прыжки на двух		
	ногах (10-15 раз);		
	«Морской бриз» -		
	сидя на полу.		
	Наклоны вперед (8-		
	10 pa ₃).		
2. Основная часть (20	Упражнения на	8 минут.	Плавные движения;
минут).	гибкость:		следить за
,	«Волна на море» -		правильным
	стоя. Равновесие на		дыханием;
	одной ноге с махами		работать в парах
	руками (15-20 сек на		аккуратно;
	каждую ногу);		сохранять
	«Морской бриз» -		_
			равновесие.
	сидя на полу.		
	Наклоны с касанием		
	носков (8-10 раз);		
	«Русалки танцуют» -		
	в парах. Плавные		
	движения руками		
	(10-12 pa3);		
	«Дельфин		
	выпрыгивает» - стоя.		
	Круговые движения		
	руками (8-10 раз).		
	8 мин		
	Плавательные	6 минут.	Выполнять в
	элементы:		медленном темпе;
	«Брасс на суше» -		следить за техникой;
	pace 114 0ymo//	İ	
	имитация стиля		

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

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

	ники, метод повторного выполнени		T _
Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-
			методические
			указания
1.	Построение в одну шеренгу.	1 минута.	Создать
Подготовительная	Приветствие. Сообщение темы		комфортную
часть	урока – «Мы - солнечные		атмосферу;
(10 минут).	зайчики».		проверить
			готовность к
			уроку.
	Ходьба в колонне:	2 минуты.	Следить за
	обычная ходьба;		осанкой;
	на носках (как солнечные		дистанция - на
	зайчики прыгают);		вытянутые руки.
	с поворотами руками;		, 10
	с круговыми движениями		
	руками;		
	на месте с приседаниями (как		
	греемся на солнышке).		
	ОРУ в движении:	2 минуты.	Темп умеренный;
	«Солнечные лучи» -круговые		движения
	движения руками;		плавные;
	«Ищем солнышко» - наклоны;		следить за
	«Танцуем с солнышком» -		дыханием;
	плавные шаги;		использовать
	«Греемся на солнце» -		образные
	дыхательные упражнения).		сравнения.
	ОРУ на месте:	3 минуты.	Выполнять в
	«Солнечный зайчик» - ноги на		медленном темпе;
	ширине плеч. Потягивания		следить за
	руками вверх (8-10 раз);		правильностью
	«Солнечные лучи» - ноги на		выполнения;
	ширине плеч. Круговые		сохранять
	движения руками (8-10 раз);		координацию
	15 (- 1 - 1)		движений;
		l	r

	(Tarrary and Tarrary and Tarra				
	«Танец солнышка» - ноги вместе.		дышать		
	Мягкие прыжки на двух ногах		равномерно.		
	(10-15 pa3);				
	«Солнечное настроение» сидя на				
	полу. Наклоны вперед (8-10 раз).				
2. Основная часть	Упражнения на гибкость:	8 минут.	Плавные		
(20 минут).	«Солнечные зайчики играют» -		движения;		
	стоя. Равновесие на одной ноге с		следить за		
	махами руками (15-20 сек на		правильным		
	каждую ногу);		дыханием;		
	«Солнечные лучи тянутся» - сидя		работать в парах		
	на полу. Наклоны с касанием		аккуратно;		
	носков (8-10 раз);		сохранять		
	«Танец солнышка» - в парах.		равновесие.		
	Плавные движения руками (10-		r		
	12 pa3);				
	«Солнечные зайчики летают» -				
	стоя. Круговые движения руками				
	(8-10 pa3).	(D		
	Упражнения с поворотами:	6 минут.	Выполнять в		
	«Солнышко вращается» -		медленном темпе;		
	повороты туловища (2 серии по 8		следить за		
	движений);		техникой;		
	«Солнечные зайчики кружатся» -		соблюдать		
	повороты с руками (2-3 подхода);		дистанцию;		
	«Солнечные лучи» - приседания		чередовать		
	с поворотами (2-3 серии);		упражнения.		
	«Солнечное настроение» -				
	упражнения на расслабление (2-				
	3 подхода).				
	Игровые задания:	6 минут.	Использовать		
	«Поймай солнечного зайчика» -		разметку;		
	ходьба по разметке (2-3 серии);		соблюдать		
	«Солнечные лучи» - подвижная		правила		
	игра (2-3 попытки);		безопасности;		
	мра (2 3 нопытки), «Солнечный танец» -		•		
	• •		другу;		
	(2-3 попытки).		чередовать		
2 2011	Постионалической больше	OTT OF T 5 5	упражнения.		
3. Заключительная	Построение в одну шеренгу. Собр				
часть (5 минут).	Дыхательные упражнения:	2 минуты.	Выполнять в		
	дыхание через нос»;		медленном темпе;		
	дыхание с задержкой;		следить за		
	полное дыхание.		правильностью		
			выполнения.		
	Задание на дом: представь, что				
	сделай 6 поворотов вокруг своей оси, как будто прыгаешь по				
	стенам, затем 4 плавных наклона вперёд, освещая всё вокруг. После этого попрыгай на месте 8 раз, как солнечный зайчик, скачущий по				
	полу. Не забывай улыбаться и д	цвигаться лег	ко, как настоящий		
	солнечный лучик!				
	Организованный уход с урока.				
<u> </u>	<u> </u>				

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;

	.П	<u> </u>	<u> </u>
	«Полёт в невесомости» -		использовать
	плавные шаги;		образные
	«Космическое дыхание» -		сравнения.
	дыхательные упражнения.		
	ОРУ на месте:	3 минуты.	Выполнять в
	«Космический луч» - ноги на		медленном темпе;
	ширине плеч. Потягивания		следить за
	руками вверх (8-10 раз);		правильностью
	«Полёт к звёздам» - ноги на		выполнения;
	ширине плеч. Круговые		сохранять
	движения руками (8-10 раз);		координацию
	«Невесомость» - ноги		движений;
	вместе. Мягкие прыжки на		дышать
	двух ногах (10-15 раз);		равномерно.
	, 2		равномерно.
	«Космическая зарядка» -		
	сидя на полу. Наклоны		
	вперед (8-10 раз);		
2. Основная часть (20	Упражнения на гибкость:	8 минут.	Плавные движения;
минут).	«Марсианин» - стоя.	O Milling 1.	следить за
wiring 1).	Равновесие на одной ноге с		правильным
	махами руками (15-20 сек на		-
	1		дыханием;
	каждую ногу);		работать в парах
	«Космический корабль» -		аккуратно;
	сидя на полу. Наклоны с		сохранять
	касанием носков (8-10 раз);		равновесие.
	Танец планет» - в парах.		
	Плавные движения руками		
	(10-12 pas);		
	«Полёт к звёздам» - стоя.		
	Круговые движения руками		
	(8-10 pa ₃).		
	Космические элементы:	6 минут.	Выполнять в
	«Невесомость» - имитация		медленном темпе;
	движений в невесомости (2		следить за
	серии по 8 движений);		техникой;
	«Выход в открытый космос»		соблюдать
	- приседания с касанием		дистанцию;
	пола (2-3 серии);		чередовать
	«Сбор метеоритов» -		упражнения.
			упражисния.
	предметов (2-3 подхода);		
	«Космическая разгрузка» -		
	упражнения на расслабление		
	(2-3 подхода).	(11
	Игровые задания:	6 минут.	Использовать
	«Космическая станция» -		разметку;
	ходьба по разметке (2-3		соблюдать правила
	серии);		безопасности;
	«Полёт к планетам» -		помогать друг
	подвижная игра (2-3		другу;
i	попытки);		

	«Космический танец» -		чередовать
	координационные		упражнения.
	упражнения (2-3 попытки).		
3. Заключительная	Построение в одну шеренгу. С	Собраться в обр	щий круг.
часть (5 минут).	Дыхательные упражнения:	2 минуты.	Выполнять в
	дыхание через нос;		медленном темпе;
	дыхание с задержкой»		следить за
	полное дыхание.		правильностью
			выполнения.
	Задание на дом: представь,	что ты мал	енький 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 кру	жишься в открытом
	космосе. После этого потян	ись руками в	верх 3 раза, словно
	пытаешься дотронуться до далёких звёзд. Двигайся легко и		
	плавно, как настоящий космо	онавт в невесс	омости, 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 трапеции» - 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.

	TT	(D	
	Цирковые элементы:	6 минут.	Выполнять в	
	«Гимнастический мост» -		медленном темпе;	
	имитация акробатического		следить за	
	элемента (2 серии по 8		техникой;	
	движений);		соблюдать	
	«Цирковой шпагат» -		дистанцию;	
	приседания с касанием пола		чередовать	
			упражнения.	
	«Фокус с обручами» -			
	наклоны с касанием			
	предметов (2-3 подхода);			
	«Цирковая разминка» -			
	упражнения на расслабление			
	(2-3 подхода).			
	Игровые задания:	6 минут.	Использовать	
	«Цирковой номер» - ходьба	о минут.		
			разметку;	
	по разметке (2-3 серии);		соблюдать правила	
	«Жонглеры» - подвижная		безопасности;	
	игра (2-3 попытки);		помогать друг	
	Цирковой танец» -		другу;	
	координационные		чередовать	
	упражнения (2-3 попытки)		упражнения.	
3. Заключительная	Построение в одну шеренгу. С	Собраться в об	щий круг.	
часть (5 минут).	Дыхательные упражнения:	2 минуты.	Выполнять в	
	дыхание через нос;		медленном темпе;	
	дыхание с задержкой»		следить за	
	полное дыхание. 2		правильностью	
	минуты. Выполнять в		выполнения.	
	медленном темпе;			
	следить за правильностью			
	выполнения.			
	Задание на дом: представь, ч	то ты малены	кий пирковой артист!	
	Сделай 6 мягких прыжков			
	раскинув руки в стороны как	•	•	
	наклона вперёд, как жонгл	-		
	мячики. После этого покрух			
	выступающий на арене. Завер			
	руками вверх, как гимнаст на			
	1		-	
	как настоящий цирковой артист, и не забывай улыбаться!			
	Дополнительное задание: придумай свой собственный цирковой			
	трюк и нарисуй, как ты его вы			
	Организованный уход с урока	•		