**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1 класс**

**Легкая атлетика**

**Задачи.**Дать представление о предме­те «физическая культура», вызвать инте­рес к нему.

**Структура урока.**

 1. Беседа в классе (введение в изучаемый предмет; объяс­нение понятий «осанка», «режим дня»; чтение наказа юным физкультурникам; объяснение необходимости проведения утренней зарядки и физкультминуток).

2. Игра «Школа юных космонавтов».

3. Переход в спортивный зал (знакомство с содержанием стендов и спортивных уголков в школе). 4. Игра «Ракетодром». 5. Подведение итогов урока.

Беседа   в   классе

Ребята, сегодня урок у нас необыч­ный. Урок физической культуры. Как вы думаете, чтобы быть сильными, лов­кими, смелыми и выносливыми, что нужно знать и делать? Изучать свой организм и тренировать его. По теле­визору вы, наверное, видели, как тре­нируются и выступают спортсмены на соревнованиях, показывают свое мас­терство. А вот вы, пока еще маленькие дети, где можете научиться различным физическим упражнениям, играм, на­учиться правильно бегать, прыгать, ме­тать, соревноваться? Правильно! На уроке физической культуры в школе. Здесь вы начнете свой путь к здоровью, красоте, физической закалке, спорту. Как говорится в известном стихотворе­нии, «не бойся ты дождя и стужи, по­чаще приходи на стадион. Кто с детских лет со спортом дружит, всегда здоров, красив, и ловок, и силен».

А начнем мы с самого простого — с осанки. Осанка — это привычная поза спокойно стоящего человека. Плохая, неправильная осанка приносит вред здоровью. А как некрасиво выглядит человек, у которого плохая осанка! Правильная осанка не только делает фигуру стройной, но и придает чело­веку уверенность в себе, бодрость, жизнерадостность. Давайте встанем из-за парт и попробуем принять правиль­ную осанку. Опустите плечи, соедини­те лопатки, поднимите подбородок, втяните живот. Молодцы! Сядьте. Но сидя за партами, тоже не забывайте про свою осанку.

А что вы знаете о режиме дня? Что­бы успеть сделать уроки, помочь по дому, почитать, погулять, поиграть, нужно строго выполнять режим дня: вовремя ложиться спать и вставать утром, в определенное время питать­ся, не опаздывать на занятия, правиль­но отдыхать после усердной работы, быть опрятным, всегда готовым к са­мому важному и необходимому делу. Соблюдение правильного режима дня потребует от вас, особенно вначале, проявления силы воли. Но кто этого до­бьется, тот станет волевым, организо­ванным и целеустремленным челове­ком. Поэтому очень серьезно относи­тесь к режиму дня, не уступайте лени. Если каждую минуту использовать с толком, чередуя труд и отдых, вы ус­пеете сделать все, что захотите.

Ребята! Мы долго неподвижно сидим. Что нужно сделать? Верно! Зарядку. Так называются физические упражне­ния, которые мы выполняем утром.

Помните: «Умоем солнцем спины *v*сон водой сотрем, кто делает зарядку — растет богатырем!».

Физические упражнения, которые выполняют после длительной сидячей работы или во время нее, принято на­зывать физкультурной минуткой, физ­культурной паузой. Давайте такую физкультурную паузу устроим и мы.

Выполнение физических упражнений в соответствии с текстом:

Мы поставили пластинку И выходим на разминку, На зарядку, на зарядку, На зарядку становись! Начинаем бег на месте, Финиш метров через 200, Раз-два, раз-два, Раз-два, раз-два!

Хватит-хватит, прибежали, Потянулись, подышали! Вот мы руки развели! Словно удивились, И друг другу до земли В пояс поклонились!

Наклонились, выпрямились, Наклонились, выпрямились. Ниже, дети, не ленитесь, Поклонитесь, улыбнитесь!

Выдох, вдох,

Выдох, вдох!

Очень нравится нам по порядку

Весело шагать, руки поднимать,

Приседать, вставать,

Прыгать и скакать!

Теперь все вместе: Здоровье в порядке? Спасибо зарядке. Кто делает зарядку на рассвете, Чудес немало может совершить, Он может подарить сады планете И к дальним звездам Может трассы проложить

Сейчас немного поговорим об истории. Земля наша русская испокон веков сла­вилась людьми большой силы, здоровы­ми, крепкими, выносливыми. Народ все­гда ценил физическую силу. Исход руко­пашных боев решала прежде всего фи­зическая подготовленность. В схватке с врагом побеждал тот, кто был сильнее, крепче, выносливее. Вот почему русский народ, создавая в своих былинах, сказа­ниях, песнях образы отважных воинов, наделял их особой, необычной мощью, благодаря которой они одерживали по­беды над недругами родной земли.

Однако русские люди всегда считали, что сила — это не только могучие ку­лаки и стальные мускулы. «Не тот си­лач, кто силен, а тот, кто умен», — го­ворит пословица. Силач, гласит народ­ная мудрость, должен быть не только силен физически, но и смел, мужествен, ловок, вынослив, сметлив, должен об­ладать самыми различными умениями.

Сильнейшие российские спортсмены оставили вам, юным физкультурникам, своеобразный наказ. Я сейчас прочитаю его.

Теперь послушайте основные запове­ди физкультурника".

«1. Учиться трудно, но во сто крат труднее переучиваться. Чем труднее тебе в учебе, тем легче будет на сорев­нованиях. 2. Ошибиться не страшно. Хуже, если ты не заметил своей ошиб­ки. Еще хуже, если ты повторяешь эту ошибку. И совсем плохо, если ты счита­ешь, что ошибся не ты, а кто-то другой. 3. Старайся победить, но не бойся про­играть. 4. Если ты отдал победе все силы, но проиграл, в этом нет ничего постыд­ного, стыдись победы, для которой ты стараешься меньше товарищей. 5. Борись за победу до последней секунды, борись, не жалея сил, но борись честно. 6. Не хвались, если у тебя что-то получается хорошо, помоги товарищу справиться с заданием. 7. Будь опрятен, следи за спор­тивной формой. 8. Не вступай в спор с товарищами, лучше выслушай учителя, он решит, кто прав. 9. Запомни: легко ничего не дается. Чтобы добиться успе­ха, нужно трудиться. 10. Всегда внима­тельно слушай учителя, каждое его сло­во, он много знает и умеет, всему этому он стремится научить тебя. 11. Соблю­дай правила по технике безопасности. Вот некоторые из них: будь дисципли­нирован, не покидай места занятий без разрешения учителя; следи за чистотой и порядком в спортивном зале или на площадке; бережно относись к инвента­рю и оборудованию; после занятий ин­вентарь убирай в специально отведен­ное место; занимайся в спортивном ко­стюме и спортивной обуви; обязатель­но выполняй разминку; если плохо себя чувствуешь, сообщи об этом учителю; после занятий переоденься. Успехов вам, ребята!»

**Игра «Школа юных космонавтов»**

Ребята! Настала пора немного поиг­рать. У нас открывается школа юных космонавтов. Вы хотели бы в эту шко­лу поступить? А придет пора лететь, вы не станете реветь? Нет? Молодцы! Я очень рад. Но одного желания мало. Каждый должен быть здоров! Все здо­ровы? К проверке вы готовы?

*Раздается стук в дверь. В класс входит доктор  Айболит.*

*Учитель.*Доктор! Все эти ребята в нашу школу кандидаты. Я прошу вас дать ответ: все готовы или нет?

*Доктор.*Попрошу сидящих встать и команды выполнять. Все дышите, не ды­шите! Все в порядке,' отдохните! Вмес­те руки поднимите! Превосходно, опус­тите! Наклонитесь, разогнитесь! Встань­те прямо, улыбнитесь! Да, осмотром я доволен, из ребят никто не болен, дый весел и здоров и к занятиям готов!

*Учитель.*Ребята, а сейчас отправим­ся на ракетодром. По дороге будет одна остановка.

*Учащиеся вместе с учителем идут в спортивный зал. Остановка у спортивно­го уголка. Здесь помещены грамоты, кубки, списки лучших спортсменов школы, экран спартакиады между клас­сами.*

*Учитель.*Ребята, я надеюсь, что вы станете достойной сменой нашим чем­пионам, не уроните честь школы в со­ревнованиях и ваши имена будут включены в список лучших ее спорт­сменов.

Все входят в спортивный зал. Начи­нается игра «Ракетодром».

*Учитель.*Вот мы прибыли на ракето­дром. Посмотрите, сколько ракет ждет вас! Сейчас мы отправимся в космос. Ваша задача — не пропустить старт.

*Играет музыка. Дети произвольно бега­ют по залу.*

*Учитель.*Ждут вас быстрые ракеты для полета на планеты. На какую по­летим? Но в игре один секрет: опоздав­шим места нет!

*Ребята занимают места в ракетах-обручах по 2—3 человека в каждом. Кто опоздал, тот остается на Земле.*

*Учитель.*А теперь отдохнем. Я хочу прочитать вам стихи, но они незакончены, помогите их закончить.

Я начну, а вы кончайте, Дружно хором отвечайте. Игра веселая футбол — Уже забили первый... гол! Вот разбежался сильно кто-то И без мяча влетел... в ворота! А Петя мяч ногою хлоп — И угодил мальчишке... в лоб! Хохочет весело мальчишка, На лбу растет большая... шишка! Но парню шишка нипочем, Опять бежит он за... мячом!

 Вот видите, вместе мы справились и с этим заданием. Предлагаю вам познакомиться еще с одним стихотворением: «Инженер, учитель, токарь, космо­навт — на земле профессий много, и все они для вас. Кто со спортом с детства дружен, ловок и силен, тот в любой работе нужен, кем бы ни был он!»

Ребята! Вы все хорошо поработали, потренировались и в классе, и в спор­тивном зале. Молодцы! На этом ваш пер­вый урок физической культуры закон­чился. На следующий урок жду вас в спортивной форме. Спасибо! До свидания!

*Учащиеся возвращаются в класс.*

Подведение итогов урока.