



УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*В **1** КЛАССЕ*

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ БЕГА



Презентацию подготовила
учитель начальных классов
МОУ города Горловки
«Школа№53»

Степанцова Татьяна





**Спорт ребятам очень нужен!
Мы со спортом крепко
дружим!**

**Спорт — помощник, спорт —
здоровье,
Спас**



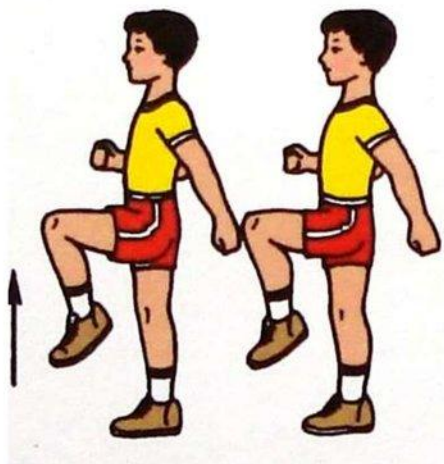
!



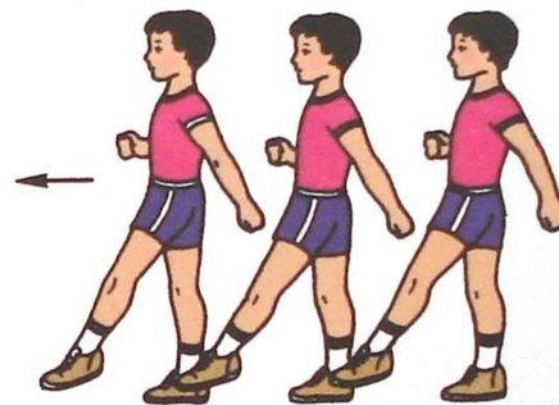
Строевые упражнения

Выполнение команд:

«На месте шагом – марш!»



«Шагом – марш!»



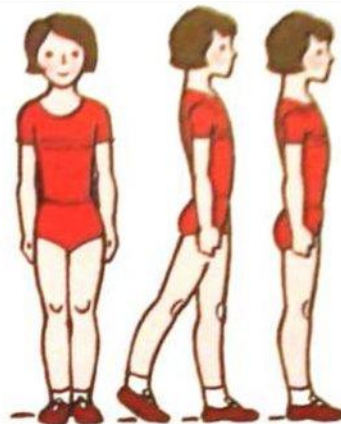


Строевые упражнения

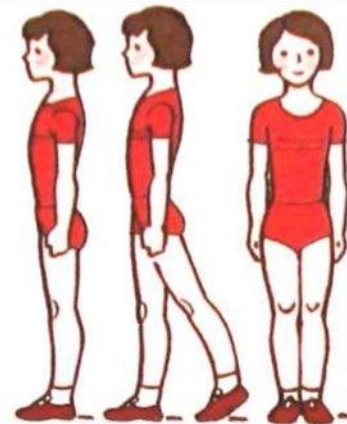
Повороты на месте

Поворот направо

Поворот налево



Исходное положение → «Раз» → «Два»



«Два» ← «Раз» ← Исходное положение





Строевые упражнения

Поворот кругом по разделениям

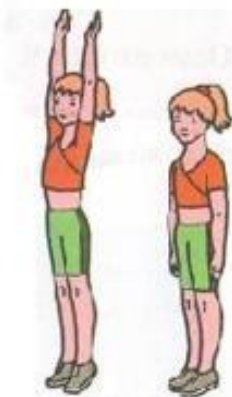




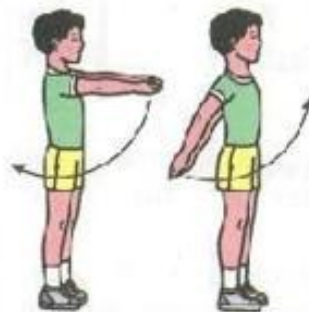
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ



1. Ходьба



2. Потягивание



3. Махи руками



4. Повороты



5. Наклоны
в стороны



6. Наклоны вперёд



7. Приседания



8. Прыжки



9. Глубокое дыхание





Требования безопасности во время занятий подвижными играми

ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ

Убегающий должен:

- смотреть в направлении своего движения
- исключать резкие стопорящие остановки
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться
- нельзя толкать в спину впереди бегущих



ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

Ученик должен:

- пропустить вперёд бегущих быстрее
- не изменять резко направление своего движения
- не выбегать за пределы игровой площадки
- не останавливаться, упираясь руками или ногой в стену





Подвижная игра «Ключи»

Играющие дети встают в кружки, начерченные на площадке. Выбирается один водящий. Он подходит к любому из играющих и спрашивает: «Где ключи?» тот отвечает: «Пойди к Сереже (называет имя одного из детей), постучи». Во время этого разговора играющие стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять освободившийся кружок. Если водящий долго не сумеет занять кружка, он может крикнуть: «Нашел ключи!»; тогда все играющие должны меняться местами. В это время водящий легко займет чей-нибудь кружок. Ребенок, оставшийся без места, становится водящим.





Подвижная игра «Кто быстрее»

Играющие становятся в две или три колонны по одному. Перед носками первых чертится общая черта. В 10—15 шагах от черты обозначаются два или три (по числу колонн) кружочка. В каждый кружочек кладется по палочке или чурке. По команде руководителя ("Внимание! Марш!") головные игроки в колоннах бегут до своих кружочков, три раза ударяют палочками о землю и возвращаются обратно, стараясь быстрее занять свои места в колоннах. Прибежавший первым выигрывает. Затем так же бегут вторые, третьи и остальные игроки.

Выбегая из колонны и спокойно вставая на свое место, нельзя задевать других игроков. Постучав палочкой, надо ее оставить в кружочке.





Подвижная игра «Отдай ленту»

Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит «ловишка». По сигналу учителя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. «Ловишка» бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу учителя: «Раз, два, три – в круг скорей беги!» все строятся в круг.

Учитель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, то есть проиграл, и подсчитывает их. «Ловишка» возвращает ленточки детям, и игра повторяется, с новым водящим.





Подвижная игра «Быстро возьми и быстро положи»

Занимающиеся построены в 2-4 колонны. В 8-10 м от них на полу находятся мячи. По сигналу стоящие впереди выбегают, берут мячи, возвращаются и отдают мяч следующему игрокам, а сами уходят в конец колонны. Игрок, получив мяч, должен проделать тот же путь. Выигрывает команда, которая первой закончит игру и сделает меньше ошибок.





Подвижная игра «Перемени предмет»

Дети построены в колонну по 2--4. Напротив каждой колонны на расстоянии 10--12 м чертятся круги диаметром 60-80 см, в которых лежат мячи или другие предметы. Стоящий первым в колонне держит в руках мешочек с песком, кубик или другой предмет. По сигналу игроки бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой. Возвратившись, передают его стоящим сзади, а сами уходят в конец колонны.





Подвижная игра «Догони свою пару»

Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.





Подвижная игра «Совушка»

Цель игры: Развивать выдержку, внимание, умение действовать на сигнал, творческий подход к игре.

Ход игры: Один из играющих изображает сову, остальные – мышей.

Сова выкрикивает: «Утро!» мыши начинают бегать, скакать.

Сова кричит: «День», мыши продолжают двигаться.

Затем сова говорит: «Вечер!», тогда мыши начинают ходить вокруг нее и петь:

*Ах, ты, совушка-сова,
Золотая голова,
Что ты ночью не спишь,
Всё на нас глядишь?
Сова говорит «Ночь».*



При этом слове мыши мгновенно замирают. Сова подходит к каждому из играющих и различными движениями и веселыми гримасами старается рассмешить. Тот, кто засмеется или сделает какое – либо движение, из игры выбывает. Тот, кто не рассмеется остается в игре.





Подвижная игра «Два мороза»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, выдержке. Упражнять в ходьбе и беге.

Ход игры: На противоположных сторонах площадки обозначают два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки с противоположных сторон встают два водящих мороза - Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос и говорят:

*Мы два брата молодые,
Два Мороза Удалые
Я Мороз-Красный нос,
Я Мороз – Синий нос,
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?*

Играющие отвечают:

*Не боимся мы угроз
И не страшен нам мороз.*

После этого дети перебегают через площадку в другой дом. Морозы догоняют их и стараются заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят до окончания перебежки. После нескольких перебежек выбирают других водящих.

Правила игры: Бежать можно только после слова «мороз», «замороженным» игрокам не сходить с места.





Подвижная игра «Кто скорее докатит обруч?»

Играющие делятся на звенья; становятся друг за другом за чертой. У первых в колоннах в руках обручи, воспитатель даёт команду - «Кати!» первые в колоннах катят обручи по направлению к флажкам, подталкивая их руками палкой, оббегают с обручем флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи следующему, хлопнув по плечу. Игра заканчивается, когда стоявший в колонне, последними выполняют задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.





Молодц