

Внеурочная деятельность

**Урок  
физической культуры  
в 1 классе**



Презентацию подготовила  
учитель начальных классов  
МОУ г. Горловки «Школа № 52»  
Ткач Светлана Сергеевна

Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку -  
Утром сделаем зарядку!  
Бег полезен и игра,  
Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться,  
Нужно спортом заниматься.  
Нам полезно без сомненья  
Все, что связано с движеньем.



## Требования безопасности перед началом занятий



- ✓ Надеть на себя спортивную форму и обувь.
- ✓ Снять с себя предметы, представляющие
- ✓ опасность (серьги, часы, браслеты и т.д.).
- ✓ Убрать из карманов спортивной формы колющие предметы и мобильные телефоны.

# Веселая разминка



**Выполни комплекс ОРУ в  
движении**

**Упражнение «Золотая антилопа»**



**Руки вверх,  
скрестно,  
ладони вперёд,  
пальцы врозь**

Упражнение  
«Петушок – золотой гребешок»



Одна рука изображает гребень на голове, пальцы врозь, вторая – назад, к пояснице, пальцы врозь (хвост), туловище слегка наклонено вперёд).

**Упражнение  
«Мишка косолапый»**



**Ходьба на наружном своде  
стопы, в небольшом  
полуприсяде, руки  
согнуты, локти в стороны,  
пальцы в кулак, к бёдрам,  
щёки надуты.**

## Упражнение «Пингвин»



**Ходьба на внутреннем  
своде стопы, колени  
вместе, полусогнуты  
ноги, руки внизу,  
кисти параллельно  
полу.**



# Упражнение «Журавль».



**Ходьба на носках,  
изображая  
вышагивающую птицу,  
руки вверх, пальцы  
переплетены**

# Упражнение «Лягушка»



прыжки на 2 ногах вприсядку

# Упражнение «Лиса»



**Ходьба на носках  
скрестным, по лисьи,  
петляющим шагом, руки  
согнуты вперёд, кисти  
параллельно полу, пальцы  
опущены вниз, покачивать  
плечами**

# Требования безопасности во время занятий подвижными играми



А когда играем мы,  
Будь всегда внимательным.  
Не толкайся, не кричи,  
Соблюдай все правила

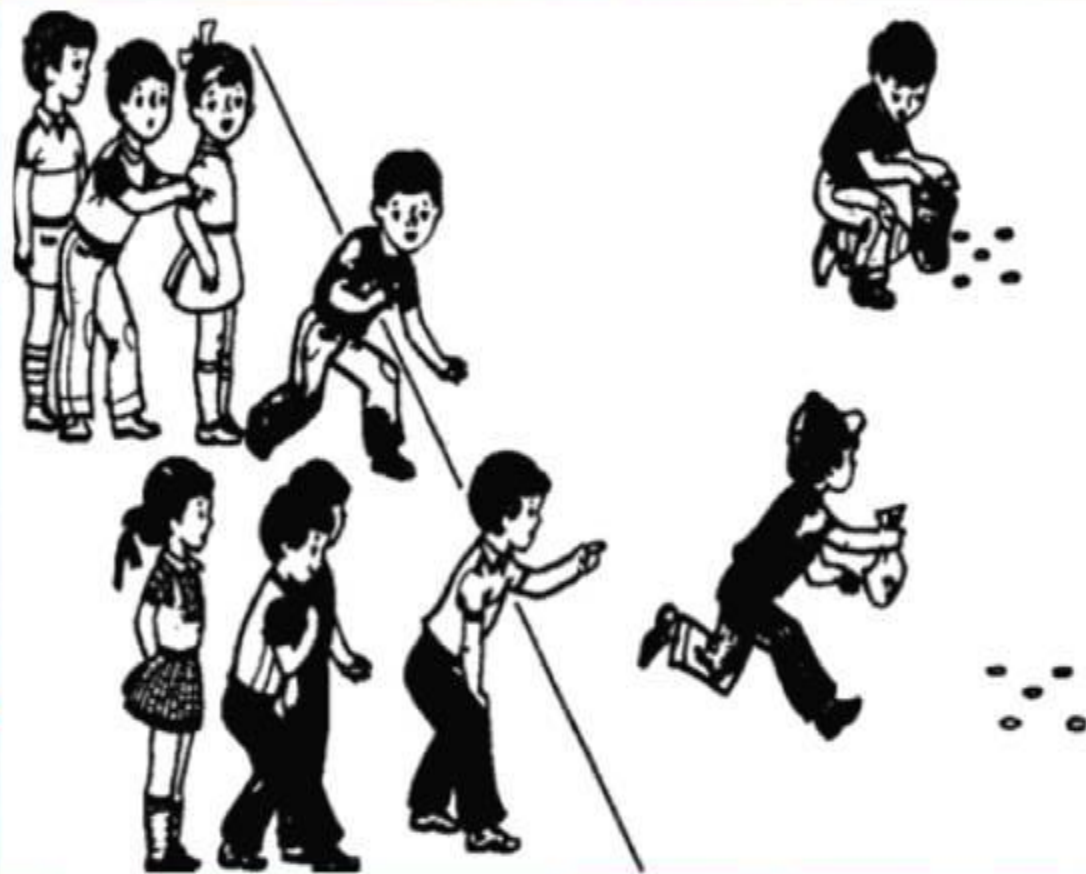
## Игра «Змейка»



На игровой площадке проводится линия. Перпендикулярно к ней расставляют в ряд 8—10 предметов (кегли, кубики, вбитые в землю колышки и т. п.) на расстоянии 1 м друг от друга. По сигналу или команде ребенок должен вести мяч ногой от линии, обходя все предметы «змейкой», то справа, то слева, не потеряв при этом ни разу мяч и не сбив ни одного предмета.

Побеждает тот игрок, кто пройдет «змейку» без ошибок.

## Игра «Посадка картошки»



Создаются две команды. Игрок, стоящий первым, – капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (кубиками). На расстоянии двадцати – тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружок, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку и т.д.

Правила игры. Капитаны стартуют по сигналу. Игроки не выходят за линию без мешочка. Если картошка упала, ее следует поднять и затем бежать. Подбегать к команде надо с левой стороны.

## Игра «Собираем урожай»



**Содержание игры.** По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2—4 раза. Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

**Правила игры:** 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

## Игра «Метко в цель»



Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2—4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.



## Игра «Грушка»



Играющие образуют круг, в середине которого становится ребенок – это будет грушка. Все ходят вокруг грушки по кругу:

Мы посадим грушку – вот, вот!

Пускай наша грушка растет, растет!

Вырастай ты, грушка, вот такой вышины;

Вырастай ты, грушка, вот такой ширины;

Вырастай ты, грушка, вырастай в добрый час!

Потанцуй, Марийка, покрутись ты для нас!

А мы эту грушку все щипать будем.

От нашей Марийки убежать будем!

Грушка в середине круга должна изображать все то, о чем поется в песне (танцевать, крутиться). На слова «Вот такой вышины» дети поднимают руки вверх, а на слова «Вот такой ширины» разводят их в стороны. Когда поют: «А мы эту грушку все щипать будем», все приближаются к грушке, чтобы дотронуться до нее, и быстро убегают, а грушка ловит детей. Все игровые действия должны быть согласованы со словами.

## Игра «Борода»



Эта игра является разновидностью салок в небольших помещениях.

Чтобы водящему не было слишком просто салить убегающих на ограниченном пространстве, его задача усложняется: салить он может только связанными за спиной кистями рук или пальцами (хотя чаще не связывают руки, а просто держат их за спиной, зажимая кистью одной руки запястье второй, и этой второй рукой салит). Игроки разбегаются по площадке (игровой территории). Водящий пытается схватить или лишь коснуться свободными пальцами кого-нибудь из участников игры. Если ему это удастся, то осаленный сменяет его, т.е. становится «бородой».

Если водящий расцепит руки, чтобы легче было салить, то это осаливание не засчитывается. Водящему не разрешается преследовать все время одного и того же игрока. Новому водящему нельзя сразу салить того, кто только что был водящим.

**Для здоровья важен спорт,  
Чтоб болезням дать отпор.  
Нужно спортом заниматься,  
И здоровым оставаться!**



# Требования безопасности по окончании занятий.

## Учащийся должен:

- ✓ под руководством взрослого убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- ✓ переодеться;
- ✓ ВЫМЫТЬ С МЫЛОМ руки.



# Молодцы!

