



# **Разработка урока по физкультуре в 1 классе на основе принципов психического и физического развития**

**«Формирование социальной  
активности на уроках физической  
культуры как основа адаптации  
младших школьников».**

**подготовила  
учитель физкультуры  
МОУ «Гимназия №7»  
Г. о. Подольск Московской области  
Мельникова Елена Николаевна**

## 1.Тема: «Умей чувствовать себя»

**Цель:** Развивать базовые двигательные стереотипы для ощущения «схемы тела».

**Вводная часть (5 минут):** Объяснить детям, как важно быть физически хорошо развитым и ловким. Показать, что ловкость — это слаженное взаимодействие всех частей, звеньев тела. Напомнить о значении рук при ходьбе и беге.

**Разминка (5 минут):** При ходьбе вновь обратить внимание на перекрестную работу рук и ног. Предложить детям ходьбу с одноименными движениями рук и ног (так ходит верблюд).

Обычный бег (обратить внимание, как движения руками помогают в беге); бег с одноименными движениями рук и ног (так бегают конь-иноходец).  
Переход на ходьбу с восстанавливающими дыхательными упражнениями.

### ОРУ (7 минут)

- руки вперед, вращение кистями внутрь и наружу («Закрутим веревочку»);
- руки вверх, сгибание рук в локтях с одновременным сжатием пальцев в кулак («Я сильный»);
- руки на поясе, наклоны вперед и назад («Я — экскаватор»);
- руки на поясе, приседание: руки вперед; то же, руки за спиной; руки на поясе, подъем на носки с одновременным подниманием руки через стороны вверх («Я — подъемный кран»).

**Основная часть. (19 минут)** Ведущий (им может быть ребенок) показывает упражнения для различных звеньев тела, остальные выполняют их. Поощряются оригинальные упражнения. Вызванные учащиеся демонстрируют придуманные ими упражнения, а остальные определяют, для каких частей (звеньев) тела эти упражнения полезны.

Подвижные игры: «Замри» (повторяется несколько раз) и «Белые медведи», «Веретено».

После игр дети строятся в одну шеренгу и выполняют дыхательные упражнения: на 4 счета — глубокий вдох, на 4 счета — медленный выдох («спущенный мяч»); на 2 счета — резкий глубокий вдох, на 4 счета — медленный глубокий выдох; на 4 счета — глубокий вдох («всей грудью»), на 2 счета — резкий выдох («животом»).  
Глазодвигательные упражнения: посмотреть вправо, влево, вверх, вниз.

**Заключительная часть. (4 минуты).** Дети идут по кругу, выполняя глубокие вдохи и медленные выдохи, при этом поднимая и свободно опуская руки («Мы отдыхаем»).

## **2.Тема: «Значение и роль эмоций в жизни человека. Пойми меня»**

**Цель:** Научить распознавать эмоции и чувства товарищей.

**Вводная часть.(5 минут)**: Беседа о роли жестов и мимики в выражении эмоционального состояния при общении людей. Попросить детей показать, как выражаются злость, счастье, удивление, радость.

**Разминка. (5 минут)** Ходьба с одновременным выполнением этюдов «Тянемся к солнышку» (голова высоко вверх), «Черепашка прячется» (плечи высоко подняты), «Три толстяка» (руки в стороны, щеки надуть).

Легкий бег с переходом на этюды в движении: «Кошка крадется за мышкой» (бег мелкими шажками зигзагом с остановками), «Цапля гуляет по болоту» (ходьба с высоким подниманием бедра, с плавными движениями руками как крыльями), «Зайки на лужайке» (прыжки на двух ногах с изменением направления вперед в стороны), «Птицы летят на юг» (бег с плавными движениями руками как крыльями).

Ходьба с успокаивающими дыхательными упражнениями.

**ОРУ (7 минут)** с мячами.

**Основная часть(18минут).** Игра «Зеркало», «Кривые зеркала» (вариант «Кривые зеркала» в парах), «Найди мяч», подвижная игра «Круговые пятнашки».

**Заключительная часть (5 минут).**

Опросить детей, почему они, когда их догонял «пятнашка», называли то или иное конкретное имя (дружим, хорошо бегают, был рядом).

### **3.Тема: Упражнения и игры на развитие наблюдательности**

**Цель:** развивать наблюдательность в процессе двигательной активности.

**Вводная часть (5 минут).** Беседа о роли наблюдательности в современной жизни: при переходе улицы (как для пешехода, так и для водителя), в армии, при покупках в магазине, в подвижных и спортивных играх, на воде, при входе в подъезд дома.

#### **Разминка (5 минут)**

— Ходьба в колонне;

— легкий бег со сменой направления по сигналу: один хлопок — повернуться и бежать в противоположном направлении, два хлопка — повернуться на 360 градусов и бежать в том же направлении;

— построение в звенья.

#### **ОРУ (7 минут): «Самолеты»**

**Основная часть. (19 минут)** Подвижные игры и этюды «Заколдованный ребенок», «Расставить посты», «Успей подхватить».

**Заключительная часть. (4 минуты).** Дыхательные упражнения, комплекс 2.