**Урок 1-2**

**Тема:** Техника безопасности. Построение в колонну по одному.

**Цель:** - познакомить с содержанием и организации уроков физкультуры, техникой безопасного поведения,

- учить строиться в колонну по одному,

- развивать внимание, ловкость, быстроту,

- воспитывать чувство коллективизма и ответственности.

Ход урока.

***I. Вводная часть.***

* Беседа о роли занятий физической культурой, ознакомление с техникой безопасного поведения на уроках.
* Построение по росту, равнение по носкам вдоль обозначенной линии – такой строй называется шеренгой. Отработка навыка построения в шеренгу:

«Разойдись, в одну шеренгу становись».

* Ходьба в колонне по одному в обход зала, чередование с бегом (20-30с). Ходьба и бег врассыпную Построение в круг.

***II. Основная часть.***

1. *Общеразвивающие упражнения:*

* И.п. основная стойка, руки опущены вдоль туловища. 1-2 –дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3-4- вернуться в исходное положение. (6-8 раз)
* И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1- поворот туловища вправо, правую руку ладонью вверх, 2- исходное положение, 3-4- то же самое в другую сторону. (6-8 раз).
* И.п. основная стойка, руки на пояс. 1-2- приседая, колени развести в стороны, руки вперед. 3-4- выпрямиться в исходное положение. (6-8 раз).
* И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1- руки в стороны, 2- наклон вперед– вниз, руками коснуться носков ног, 3-выпрямиться, руки в стороны, 4-исходное положение.

(6-8 раз).

* И.п. основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. 20 подпрыгиваний (3-4раза).

1. *Подвижная игра «Ловишки»*

С помощью считалки выбирается ловишка, он становится на середину площадки. По сигналу «Раз, два три – лови!»все разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать кого – либо и запятнать. Когда пойманы 4-5 человек, выбирается новый ловишка. Игра повторяется 3-4 раза.

***III. Заключительная часть.***

Ходьба в колонне по одному в обход зала. Подведение итогов урока.