Конспект урока № для учащихся 1в класса, раздел гимнастика.

Тема: перекаты боком.

Цель: сформировать навык переката боком.

Задачи: 1.Учить поворот направо.

2.Разучить комплекс ритмической гимнастики.

3.Учить перекаты боком.

4.Развивать двигательные качества: гибкость, силу.

5.Воспитывать силу воли, взаимопомощь.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | содержание | дозировка | Методические указания |
| IПодготовительная  | \*Построение. Приветствие.Строевая подготовка: Учить повороты "направо"\*Ходьба:На носках, пятках, наружном своде стопы.В полном приседе.С вращением рук в плечевом суставе, локтевом, лучезапястном.\*Прыжки:В полном приседе. | 3-5 мин. | Обратить внимание на правильность выполнения строевых упражнений.Выполнять повороты в сторону поднятой правой руки. Затем поворот " направо" выполнить без опору на поднятую правую руку. "Сегодня мы посетим страну "Знаний"и поедем туда на паровозике. А возьмём с собой ёжиков. Дети покажите нам своих ёжиков! Мы их привезём под дерево знаний и будем им дарить яблоки знаний. Ёжики относятся к классу млекопитающих . К этому классу относятся киты, волки, зайцы, белки. А питаются ёжики червяками, насекомыми... Дети вешают яблоки на дерево знаний.Во время ходьбы спину держать ровно, смотреть в верх.  |
| II основная | \*Построение в колону по 4.Разучить комплекс ритмической гимнастики. | 3-5 мин. |  |
|  | Перестроение в колонну по одному. Ходьба по залу руки вверх, вниз.\*Акробатика. Учить перекаты боком.-Ходьба в упоре на локтях, коленях.- "кошечка"-Ходьба в упоре на ладонях и стопах- "паучок"-Перекаты боком лёжа на животе руки вверх, ладонь лежит на ладони-"стрела"-Перекаты боком в группировке.\*Развитие двигательных качеств.-Упражнение для мышц брюшного пресса- Упражнение на гибкость\*Игра "Копдунчик" | 7-10 мин.5 мин.5 мин. | Контролировать правильность выполнения движений. Держать дистанцию, интервал. Дети вешают яблоки на дерево знаний.. Дети вешают яблоки на дерево знаний.Контролировать правильность выполнения движений. Держать дистанцию, интервал. При выполнении упражнения "стрела"Вытянуть руки и оттянуть носки ног.Какое древние оружие вы знаете?Стрела ,лук, копьё, меч, ножны ,щит. . Дети вешают яблоки на дерево знаний.Выполняя перекаты в группировке, . соблюдаем дистанции в один мат.А сейчас попросим ёжиков нам помочь.Подбородок прижат к груди спина круглая. Катимся, как ёжики. Посмотрим на рисунок, где семья ёжиков катиться по дорожке. Держим группировку. Соблюдаем дистанции в один мат.Посмотрим на рисунок из книги о млекопитающих и назовём животных, которых увидим.. Дети вешают яблоки на дерево знаний.Из положения седа ноги согнуты в коленях, руки за головой лечь и сесть касаясь локтями колен. Контролировать касание лопатками мата. а локтями колен.При выполнении наклонов из положения сидя ноги врозь, колени не сгибать.В игре "колдунчик" "заколдованый" должен сделать 2 шага от стены.  |
|  |  |  |  |
| III заключительная | Ходьба по залу руки вверх, в стороны, на пояс.Построение в одну шеренгу.Подведение итогов урока |  | Повторяем, к какому классу животных относиться, ёжики, киты, волки, зайцы, белки? Млекопитающие.Какое древнее оружие мы знаем?Стрела ,лук, копьё, меч, ножны ,щит. |