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 |
| I  Подготовительная | \*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. |