Конспект

Урока по физкультуре для учащихся 1 класса.

Дата проведения: Время: 40 мин.

Место проведения: спортивный зал.

Используемый ресурс: мяч, скакалка.

Тема урока: Знакомство с физкультурой.

Цель урока: Познакомиться с учащимися, узнать их возможности, познакомить ребят друг с другом.

Задачи урока: 1 Проверка качеств: внимания, координация, ориентировка в пространстве.

2 Воспитывать доброжелательность, взаимоуважение.

Используемые технологии: здоровьесберегающая, игровая.

Вводная часть.

1 Организованный вход в зал.

Здравствуйте, ребята, я ваш учитель физкультуры. Вы в первый раз пришли ко мне в гости, и я очень хочу, чтобы вам все понравилось, и вы с удовольствием приходили на уроки физкультуры.

Посмотрите, пожалуйста, какой красивый у нас зал, сколько в нем много разных интересных предметов. А есть ли в зале предметы, которые вам знакомы, знаете как они называются?

( ученики называют : мячи, кегли, обручи, скакалки).

Молодцы, все предметы в спортивном зале называются спортивные снаряды, и мы с вами будем с ними работать. Вот прямо сейчас и начнем.

Вы уже немного познакомились друг с другом, запомнили, кого из одноклассников как зовут? Давайте познакомимся и со мной.

Игра называется «Знакомство». У меня в руках мяч. Я громко называю свое имя и передаю мяч одному из вас. Тот к кому мяч прикатится, должен поймать его двумя руками, громко сказать: « Меня зовут…» и бросить мяч обратно мне.

(Передавать мяч двумя руками снизу, так чтобы он катился по полу).

Подготовительная часть.

Вот мы и познакомились. А сейчас мы поиграем в интересную игру, которая называется «Любопытная варвара». Чтобы начать игру нам надо встать по свободнее, поэтому выберите себе любой кружок и встаньте в него. (Разноцветные окружность начерчены на полу спортивного зала, ученики встают внутрь и никто никому не мешает).Можно начинать. Я буду читать стихи и показывать вам движения, а вы их повторяйте вместе со мной.

Любопытная Варвара (Наклоны головы вправо, влево).

Смотрит влево, смотрит вправо. (Повороты головы влево, вправо).

Смотрит вверх и смотрит вниз (Наклоны головы вверх, вниз).

Ой, упала на карниз. ( Упор присев).

Посмотрела снова вниз, (Переход в упор лежа).

Потихоньку поднялась, (Переход в упор присев).

Потянулась, и опять… ( Встать, потянуться вверх и поставить руки

На пояс).

Повторить игру 3-4 раза.

Основная часть.

А теперь, ребята, встаньте, пожалуйста, на белую линию так, чтобы у нас получился круг.

( Ученики располагаются по линии окружности на расстоянии вытянутых в стороны рук, с помощью учителя).

Мы поиграем с вами в игру «Удочка». Я буду вращать веревочку у вас под ногами, а вы должны будете подпрыгнуть вверх, чтобы веревка не задела вас по ногам. Тот из вас кого веревка заденет, будет считаться пойманной рыбкой. Кого поймаю 3 раза, должен сесть на скамейку.

( следить, за тем , чтобы ученики не толкали друг друга ) Игра продолжается до тех пор, пока не останутся 2-3 рыбки.

Вот сколько рыбы наловили, но есть очень ловкие рыбешки, их поймать не удалось молодцы.

Выполнить упражнение на восстановление дыхания: А сейчас представим себе, что у нас в руках цветок, давайте его понюхаем, а теперь подуем на одуванчик, чтобы он разлетелся на пушинки.

( Повторить упражнение 3-4 раза).

А сейчас мы с вами поиграем в игру «Займи кружок». Я буду вам давать задания, а вы должны будете их выполнять. А как только я скажу: « займи кружок» вы быстро становитесь в любой свободный кружок. Те, кто останутся без кружка, будут выполнять штрафное задание.

Задания для всех: Ходьба на носках, как великаны, на пятках, на внешней стороне стопы, как медвежата и др.

Штрафные задания: приседания, выставления ноги на носок и пятку и др. Обратить внимание детей на то, что нельзя толкаться, нельзя выталкивать того, кто встал в кружок первым. Повторить игру 3-4 раза.

Выполнить упражнение на восстановление дыхания, (см. выше).

Посадить детей на скамейку так, чтобы они не мешали друг другу.

Заключительная часть.

Сели по удобнее и приготовим ладошки. Мы будем играть в игру «Замок». Я читаю стих и показываю движения, а вы их повторяйте вместе со мной. (Игра на мелкую моторику).

На двери висит замок ( Соединить пальцы рук в замок).

Кто его открыть бы смог (Поворачивать ладони влево, вправо,

не разъединяя пальцы).

Постучали, покрутили, (похлопать ладошками не разъединяя

пальцев, покрутить).

Потянули и открыли (потянуть руки в разные стороны и

Расцепить пальцы рук).

Подведение итогов урока: вот и подошел к концу наш урок. Мне очень понравилось, как вы работали, а вам понравилось знакомство с физкультурой? А что понравилось больше всего? А чему вы сегодня научились?

На этом наш урок закончен, до свидания.