ГДБУ лицей № 373

Московского района г. Санкт – Петербурга.

**Конспект**

**урока по физической культуре**

**для учащихся 1 класса из цикла «Школа мяча».**

( С использованием здоровьесберегающих технологий : Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой; Профилактика плоскостопия и нарушений осанки В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова; Приёмы самомассажа К.К. Утробиной; Сеанс психофизической саморегуляции в состоянии релаксации Н.Н. Нежкиной.)

Составил учитель по физической культуре Николаев В.К.

Санкт – Петербург 2012 г.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Развивать ловкость, прыгучесть, координацию движений, быстроту реакции, глазомер, умение выполнять упражнения ритмично, в предложенном темпе движений.

- Совершенствовать броски, ловлю, ведение мяча. - Развивать умение выполнять упражнения ритмично, в предложенном темпе.

**Оздоровительные:**

- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Профилактика плоскостопия. - Развивать зрительно-моторную координацию движений. - Продолжать развивать диафрагмальное дыхание.

**Воспитательные**:

- Воспитывать стремление к достижению спортивных результатов, чувство преодоления внутренних барьеров, уверенности в собственных силах.

- Воспитывать умение работать в паре, в команде, чувство товарищества и ответственность. – Создать радостное настроение и желание заниматься физкультурой и спортом.

**Оборудование и инвентарь:**

- мячи резиновые диаметром 2о см. (по количеству детей в группе.) - мячи массажные диаметром 7 см. (по количеству детей в группе.)- магнитофон с аудиозаписями инструментальной музыки для музыкальной разминки и классической музыки (экологической - шум моря крики чаек) для психологической саморегуляции в состоянии релаксации – баскетбольные кольца (2 штуки).

**Место проведения занятия:**

Спортивный зал ГБОУ лицей № 373

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание учебного материала. | дозировка | Организационно – методические указания. |
| Подготовительная часть занятия. | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.      1  2      3  4      5    6    7  8      9    10      11    12        1            2  3.            .          . | Дети входят в спортивный зал.  Построение, приветствие.  Ходьба на носках с различными положениями рук: на поясе, в стороны, вверх, вперёд.  Ходьба на пятках с различными положениями рук: на пояс, к плечам, за голову, вверх.  Ходьба на внешней стороне стопы, руки за спину «полочкой».  Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад.  Бег с изменением направления: «змейкой», по диагонали.  Подскоки с продвижением вперёд руки на поясе.  Боковой галоп правым и левым боком вперёд , руки в стороны.  Перестроение в колонну по два в движении.  Дыхательные упражнения по методу А.Н. Стрельниковой: «повороты головы», «малый маятник», «насос».    **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.**  И.п.- о.с. руки перед грудью . 1-2 -отведение согнутых рук назад. 3-4 - отведение прямых рук назад.  и.п. - о.с. руки на поясе. 1-2 наклон туловища влево. 3-4 наклон туловища вправо.  и.п. - о.с. руки за голову. 1-4 круговые движения туловищем вправо. 1-4 круговые движения туловищем влево.  и.п. - о.с. руки на поясе. 1-2 - наклон вперёд, правая рука к левой ноге. 3-4 наклон вперёд, левая рука к правой ноге.  и.п. - о.с. руки за голову. 1-2 присед руки в сторону. 3-4 - присед руки вперёд.  и.п. - о.с. руки вперёд. 1-2 - мах правой ногой вперёд. 3-4 - мах левой ногой вперёд.  и.п. - о.с. руки на поясе. 1-8- прыжки. на двух ногах . 1-8 - на правой ноге. 1-8 на левой ноге. 1-8 - ноги в стороны-вместе.  Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой:  Упражнение - «Обними плечи».  И.п. – о.с. руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч кистями друг к другу. 1- обнять плечи. 2 - и.п.  **Основная часть.**    Развитие основных движений:  и.п. - о.с. мяч в руках на уровне пояса. 1 - бросок мяча вверх двумя руками. 2 - поймать мяч двумя руками.  и.п. - о. с. Мяч в руках на уровне пояса. 1 - бросок мяча двумя руками вверх , хлопок. 2 - поймать мяч двумя руками.  и.п. - о.с. Мяч в руках на уровне пояса. 1 - бросок мяча двумя руками вверх, два хлопка. 2 - поймать мяч двумя руками.  и.п - о.с. Мяч в руках на уровне груди. 1 – бросок мяча вниз. 2 - поймать мяч после отскока.  и.п.- о.с. Мяч в руках на уровне груди. 1 – бросок мяча вниз , хлопок. 2 – поймать мяч двумя руками.  и.п. - о.с. Мяч в руках на уровне груди. 1 – бросок мяча вниз, два хлопка. 2 – поймать мяч двумя руками.  Ведение мяча на месте:    и.п. - о. с. Мяч в руках на уровне пояса. Ведение мяча на месте правой рукой.  и.п. - о.с. Мяч в руках на уровне пояса. Ведение мяча на месте левой рукой.  И.п. – о.с. Мяч в руках на уровне пояса. Ведение мяча на месте попеременно правой, левой рукой.  Соревнования в парах в бросках и ловле мяча: 1 - двумя руками от груди. 2 - двумя руками снизу. 3 - двумя руками сверху с ловлей мяча после отскока.    Соревнования двух команд в бросках мяча в баскетбольное кольцо - игра малой подвижности « Десяточка».  Две считалки.  Подвижная игра «Медвежьи выбивалы»    **Заключительная часть.**  **Массаж биологически активных точек для профилактики простудных заболеваний по технологии А.А. Уманской**: 1 - потереть ладони одна о другую до нагрева. 2 - указательными пальцами помассировать ноздри. 3 - указательный и средний пальцы «рогаткой» потереть за ушами указательным пальцем.  **Массаж кистей рук , груди , живота , ног , спины массажными мячиками.**  **Релаксация «Сон на берегу моря».** Руководитель спокойным голосом рассказывает о том, что всем детям снится один и тот же сон. В этом сне дети загорают на берегу моря. Море с прозрачной голубой водой, мимо проплывают дельфины . а по небу летают белые чайки и рассказывают им свои сказки. Дети слушают эти сказки и засыпают. А солнышко их согревает своими тёплыми лучами их расслабленные ручки и ножки. Дети отдыхают, расслабляются и постепенно просыпаются и встают в строй.  .  Построение. Подведение итогов занятия.  Дети под музыку « Марш футболистов» уходят в раздевалку. | 30 сек.  10 сек.  20сек.  20сек.  10сек.  40 сек.  20сек.  10сек.  20сек.  30сек    6-8 раз.  6-8 раз.  6-8 раз.  6-8 раз.  6-8 раз  .  6-8 раз  .  6-8 раз.  8 раз.  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз      10 раз  10 раз  10 раз    До 10 очков.  1 раз  1 мин.      2 мин.  2 мин. | В колонну по одному под звуки спортивного марша «Марш футболистов».  В одну шеренгу.  Под инструментальную музыку «Воздушная кукуруза».  В одну колонну. Дистанция 1м..  По периметру зала.  Следить за сохранением правильной осанки, мягкой постановкой стопы, ритмичным правильным дыханием в беге.    Дистанция 1.5 м. Интервал 2 м.  Вдох – «как укол»  Выдох - очень длительный.  На месте. Под инструментальную музыку.  Темп выполнения упражнений средний.  Амплитуда движений средняя.  Ноги не сгибать.  Спина прямая, колени развести в стороны.  Ноги не сгибать. Руки на уровне плеч.  Темп быстрый.  Вдох - короткий, на  выдохе воздух длительно и пассивно выходит из лёгких.  В две колонны. Под счёт-команды руководителя физического воспитания.  Кисти рук –«ковшиком».  Ноги работают как «пружинка»  В две колонны.  Дистанция 1.5 м.  Интервал 2 м.  Ведение выполнять стоя на одном месте с попаданием мяча в одну точку.  В парах.  В две колонны. Расстояние до кольца 1.5 м.  Две команды.  Два водящих. Дети передвигаются как медвежата.  В рассыпную.  В парах лёжа на коврике.  Лёжа на коврике в рассыпную под экологическую музыку.  В одну шеренгу.  В одну колонну.    . |