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, навыдохе 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. .   |