Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №139

Конспект урока по

 физической культуре

Тема урока: Гимнастика в 1- м классе.

*«Морское путешествие»*

**подготовила учитель физической культуры**

**Мозохина Татьяна Сергеев**

 **2014 г**

Аннотация.

В работе представлен конспект для проведения урока по физкультуре в системе государственных средних общеобразовательных школ. Тема урока: Гимнастика в 1-м классе. На уроке повторяем навыки лазания. Развиваем равновесие в ходьбе.

Конспект урока

по физической культуре.

Тема урока: **Гимнастика в 1- м классе.**

*«Морское путешествие»*

Цели и задачи: 1. Повторить навыки лазания.

 2. Развить равновесие в ходьбе.

 3. Укреплять здоровье детей путем точечного

 массажа и дыхательной гимнастики.

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ №139

Необходимое оборудование и инвентарь:

Гимнастические палки ( по кол-ву учащихся)

Обручи ( по кол-ву учащихся) Теннисные мячи (26 шт.)

 Кегли (20 шт.)

 Корзины (2 шт.)

 Гимнастические скамейки ( 2шт. )

 Шведская стенка

 Канат

|  |
| --- |
|   *ПОДГОТОВИТЕЛЬНА ЧАСТЬ УРОКА 5 – 7 минут*  |
| 1.Построение. Сообщение  задач урока.2. Строевые упражнения 3. Приветствие 4.Ходьба и её разновидности: - на носках, руки на поясе - на пятках, руки за голову  - на внешних частях стоп,  руки вверх - на внутренних частях стоп,  руки вверх  5. Бег, разновидности бега: -обычный  -змейкой6. Ходьба7. Перестроение из одной  шеренги в две8. Дыхательная гимнастика - потереть ладонь о ладонь до нагрева - указательными пальцами нажимать точки около ноздрей - указательными пальцами с нажимом рисуем брови - указательным и большим  пальцами лепим уши снизу вверх - вдох через левую ноздрю ( правая указательным  пальцем закрыта), выдох через правую - вдох через нос, выдох через рот9. ОРУ с гимн. палками И.П- ноги на ширине плеч палка на плечах1-2 – палка вверх 3-4 - и.п  И.П- ноги врозь, палка вверху1-наклон вправо2-и.п 3-наклон влево 4-и.пИ.П- ноги врозь, палкаЗа спиной хватом снизу1-3- 3 наклона вперёд4 - и.п   И.П – О.С. 1- приседание, палка вперёд 2- и.п. И.П- О.С.  1- прыжок ноги врозь, палка вверх 2- и.п.  И.П – О.С. 1-2- руки вверх, встать На носки (вдох) 3-4- и.п. (выдох)   | Класс в одну шеренгу становись!  Равняйсь! Смирно! По порядку рассчитайсь! Ребята сегодня мы с вами совершим морское путешествие. Представьте, что вы матросы на корабле. Корабль наш называется «Товарищ». Мы с вами будем бегать по трапам, по реям, забираться на мачты. Это очень опасно! Поэтому команда должна очень внимательно слушать своего капитана. Капитаном буду я. Наше путешествие начинается.  Направо! В обход по залу шагом марш! Наше судно бежит по волнам и волны его то поднимают, то опускают. Сейчас волна подняла нос нашего судна.- Другая волна подняла корму судна.- Внимание! Судно дало крен по правому  борту и тут же по левому.  -Наконец ветер стих, на море штиль и наше судно пошло быстрее.  -Шагом марш! На месте - стой! Направо! Мне вестовой сообщил, что наш корабль приближается к острову. Остров необитаем и помощи ждать неоткуда. Лучшая закалка для организма – это гимнастика.-На первый, второй рассчитайсь!  1 номера – 3 шага вперёд, шагом марш! От направляющего на вытянутые руки разомкнись! Выполняем дыхательную гимнастику (освобождённые раскладывают гим. палки) 3-4 раза, руки прямые 3-4 раза  3-4 раза, ноги не сгибать  8 раз, спина прямая 5-6 раз, прыжки выше 3-4 раза, короткий вдох,  Продолжительный выдох |
|   *ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА – 25 минут* |
| «Ходьба по скользкому трапу»«Спуск в трюм»«Спуск к шлюпкам»«Лазанья по реям»  Эстафеты:«Разложи костёр»«Свари суп» «Высуши вещи»  Игра: «Внимание, Акулы! | Ходьба по гимнастической скамейке на носках руки в стороны.Передвижения на четвереньках по скамейке.Ходьба по канату лежащему на полу.Лазанья по шведской стенке приставными шагами.-Наконец-то мы на берегу. Мы с вами очень устали и промокли. Надо развести костры, высушить вещи и приготовить еду. Вот этим сейчас и займемся. Посмотрим какая команда соберёт больше дров.Кегли-полена рассыпаны по залу, обручи-костры. Брать по одной кегле и складывать в обруч. Победит та команда, которая соберет больше «дров». Одна команда собирает синие мячи( морские ежи), вторая жёлтые в свою корзину. По сигналу первые номера каждой команды берут одну вещь и вешают её на верёвку, передают эстафету следующим. Выигрывает та команда, которая первыми повесит бельё.Молодцы! Самая большая опасность в мореакулы. У них самые крупные зубы и лучше им не попадаться.Правила игры: выбирается водящий (акула). По сигналу играющие разбегаются, водящий их ловит. |
|   *ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА 3-5 МИНУТ* |
|  1. Построение 2. Подведение итогов3. Ходьба на восстановление дыхания.   | - В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! - Ну вот, наше путешествие подошло к концу. Вы показали себя сильными, смелыми и ловкими. А главное, вы очень дружные. Ветер стих, море успокоилось и самое время пуститься в обратную дорогу.  - Руки вверх вдох, руки вниз выдох. |