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  -змейкой  6. Ходьба  7. Перестроение из одной  шеренги в две  8. 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 рот  9. ОРУ с гимн. палками  И.П- ноги на ширине плеч  палка на плечах  1-2 – палка вверх  3-4 - и.п    И.П- ноги врозь, палка  вверху  1-наклон вправо  2-и.п  3-наклон влево  4-и.п  И.П- ноги врозь, палка  За спиной хватом снизу  1-3- 3 наклона вперёд  4 - 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 море  акулы. 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 итогов  3. 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. |