Государственное бюджетное образовательное учреждения

Василеостровского района

г. Санкт – Петербурга

Гимназия №32

**КОНСПЕКТ**

 **урока по физической культуре**

**Тема:** «Челночный бег с переносом кубика»

Санкт – Петербург

2014 – 2015 учебный год

**ПЛАН – КОНСПЕКТ**

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ПО РАЗДЕЛУ «Легкая атлетика»

для учащихся I класса

**Тема урока** – Челночный бег с переносом кубика.

***Образовательные задачи:***

1. Разучить технику челночного бега с переносом кубика.
2. Разучить правила игры «Эстафета зверей».

***Оздоровительные задачи:***

1. Развивать скоростно – силовые качества.
2. Развивать внимание во время игр и выполнения упражнений.

***Воспитательные задачи:***

1. Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.
2. Воспитывать умение выполнять коллективные действия.

 **Дата проведения**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 *Время проведения:* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 *Место проведения занятия:* спортивный зал

*Необходимый инвентарь:* конусы, кубики, обручи.

**Конспект составила:** Кораблева Татьяна Евгеньевна,

 учитель физической культуры

 ГБОУ Гимназии №32 Василеостровского района СПб

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Частные задачи* | *Содержание урока* | *Дозировка* | *Организационно – методические указания* |
| Организовать и настроить учащихся на работу на урокеСодействовать развитию правильной осанкиПодготовить голеностопные суставы к выполнению упражнений Повторить технику передвижений с заданиемРазвивать прыгучесть у учащихсяРазвивать СС и дыхательную системы | I. Подготовительная часть.**1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.****2. Движение в обход по залу с выполнением заданий:****Ходьба с подниманием рук вверх и опусканием вниз**Только в лес мы все зашли,Появились комары.Руки вверх над головой,Руки вниз, хлопок другой.**Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы с покачиванием влево, вправо**Дальше по лесу шагаемИ медведя мы встречаем.Руки за голову кладемИ в развалочку идем.**Ходьба  с высоким подниманием колен**До чего трава высокая,то крапива, то осока,Поднимай повыше ноги,Коль идешь не по дороге.**Прыжки с ноги на ногу «По камешкам»** По дорожке мы идем,Перед нами водоем.Прыгать будем мы смелееИ по камушкам быстрее.Раз – два, раз – два,Позади уже вода.**Прыжки на двух ногах**Зайчик быстро скачет в поле.Очень весело на воле.Подражаем мы зайчишке,Непоседы – ребятишки. | 15 мин30 сек1 круг1 круг½ круга1 круг½ круга | Краткий инструктаж по ТБОбратить внимание на форму учащихся и умение находить свое место в строюОбратить внимание на четкое исполнение упр-ний. При вып. упражнениний *«а» - «в»* следить за осанкой.Подъем на носки с максимальной высотойСледить, чтобы учащиеся осторожно и без резких движений выполняли упражнения.Колени поднимать с максимальной амплитудой. Следить за осанкой. Вниз не смотреть. Обратить внимание на четкое исполнение команды. Дистанция два шага. Следить за дыханием. Соблюдать дистанцию в два шага. |
| *Частные задачи* | *Содержание урока* | *Дозировка* | *Организационно – методические указания* |
| Развивать ССС и дыхат. систему.Развивать скоростные качестваЗакрепить технику передвижений с заданиемДобиться четкого исполнения заданияПовторить технику строевых приемов и команд | 1. **Бег**

**Бег змейкой  (ручеек)**Ручеек в лесу бежит,И куда-то он спешит.Все быстрее и быстрее,Буль - буль - буль – вода журчит.***Бег на носках***Впереди из-за кустаСмотрит хитрая лиса.Мы лисицу обхитрим, На носочках побежим.**4. Ходьба. Ходьба с заданием.****Ходьба с подниманием рук.**А теперь опять шагаем,Выше руки поднимаем.Дышим ровно, глубоко,Ходим прямо и легко.***Приседания, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх***Вдруг мы видим: у кустаВыпал птенчик из гнезда.Тихо птенчика беремИ назад в гнездо кладем.***Наклоны вперед* в движении**На полянку мы заходим,Много ягод там находим.Земляника так душиста,Что не лень нам наклониться.**5. Построение в круг****Выполнение команд:****- «**На месте – стой!»- Повороты Напра-во! Нале-во! Кругом!- Размыкание на вытянутые руки в стороны. | 2 мин2 раза1 круг½ круга6 – 8 раз6 – 8 раз1 раз2 – 3 раза1 раз | Самостоятельное выполнение дыхательных упражненийСоблюдать дистанцию в два шага. Упражнение выполнять, создав максимальную тишину в зале – не топать.Обратить внимание на четкое исполнение команды. Дистанция два шага. Касаться руками пола обязательно. Следить за четким исполнением упражнений.Во время наклона ноги в коленных суставах не сгибать, руками достать до пола.Обратить внимание на четкое исполнение строевых приемов и команд |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Частные задачи* | *Содержание урока* | *Дозировка* | *Организационно – методические указания* |
| Развивать подвижность шейного отдела Способствовать развитию правильной осанки.Развивать подвижность позвоночного столбав переднее – задней и боковой плоскостиРазвивать силу мышц ногРазвивать эластичность мышц туловищаЗакрепить технику выполнения дыхательных упражн. | **6. Общеразвивающие упражнения*****1.Круговые движения головой***Для начала мы с тобойПовращаем головой.Оборот и оборот, А потом наоборот*.****2.Поднимание прямых рук над головой***Поднимаем руки вверх,Плавно опускаем вниз.Снова тянем их наверх.Ну, дружочек, не ленись!***3.Наклоны вправо – влево, вперед – назад***Ветер пыль над полем носит.Наклоняются колосья – Вправо – влево, взад – вперед,А потом наоборот.***4.Повороты туловища вправо и влево***Корпусом вращаем тоже.Это мы, конечно, сможем.***5.Приседания***А теперь мы приседаем.Мы прекрасно понимаем – Нужно ноги укреплять,Раз, два, три, четыре, пять.***6.Рывки руками вверх – вниз, в стороны***Ровно в ряд ты становись!Вверх рука, другая вниз!Повторяем упражненье, Делаем быстрей движенья.***7.Потягивания вверх и в стороны***Напоследок потянулисьВверх и в стороны прогнулись. | 4- 6 раз4 – 6 раз4 – 6 раз6 – 8 раз8 - 10 раз8 - 10 раз4 – 6 раз | Круговые движения головой выполнять осторожно, без резких движенийСледить за осанкойПри наклоне вперед ладонями касаться пола.Ноги в коленных суставах при наклонах не сгибать. Руками максимально потянуться в сторону наклонаАмплитуду движений постепенно и постоянно увеличиватьУпражнение выполнять под счет учителя.Следим за осанкой. Приседания выполнять с максимальной амплитудой.Упражнение выполнять четко под счет, чередуем правую и левую руку. Рывки в стороны можно добавить поворотом туловища.Руки прямые. Четко вверх и в стороны. Во время выполнения упр. выполняем дыхательные упражнения – глубокий вдох на прогибе и быстрый выдох в И.П. |
| *Частные задачи* | *Содержание урока* | *Дозировка* | *Организационно – методические указания* |
| Повторить технику бега с ускорением.Добиться правильного выполнения переноса кубика во время бега.Развивать скоростные качества.Развивать внимание у учащихся во время игры.Развивать скоростные способности и быстроту реакции.Восстановить ССС и дых. системы | II. Основная часть.**Перестроение в четыре колонны.**1. Бег 10 метров с ускорением
2. Бег 2х10м с ускорением. Учащиеся по команде учителя бегут по прямой, обегают стойку на лицевой линии и возвращаются на линию старта.
3. То же, но на противоположной стороне учащиеся берут кубик и приносят его на линию старта.
4. Учащиеся по три человека выстраиваются в одну шеренгу с интервалом в три – четыре шага. На противоположной стороне, на лицевой линии лежат кубики. По команде «Марш»» учащиеся бегут на лицевую линию забирают кубик, несут его на линию старта и бегут третий раз по дистанции, выполнив финиширование.

III. Заключительная часть **Игра «Эстафета зверей»**Ученики делятся на четыре команды и выстраиваются в колонны по одному. Играющие в командах принимают названия зверей: «Медведи», «Зайцы», «Лисы» и др. На противоположной лицевой линии – 10-15 метров стоит конус (ограничительная стойка). Учитель громко называет любого зверя. Игроки, носящие имя этого животного выбегают вперед, обегают стойку и возвращаются на свое место. **Игра «На счет три – найди свое место»****Упражнения на восстановление дыхания****Подведение итогов урока****Организованный уход** | 20 мин2 раза2 раза2 раза2 раза10 мин5 – 7 мин2-3 раза30 сек1 мин | Задание 1 и 2 можно выполнять в виде эстафеты на скорость между командами.Возможно исполнение задания также в виде эстафеты. Следить, чтобы кубик на линии старта передавался из рук в руки.Следить, чтобы дети кубик не бросали в обручи, а аккуратно клали в обручи. Остановка у обруча должна быть фиксированной – не скользить, не падатьТот, кто первым прибежит в свою команду, приносит ей одно очко. Следить, чтобы дети внимательно слушали название животных и быстро реагировали на сигнал.Учитель вызывает зверей вразбивку.Возможно усложнение - вызов сразу двух животных.Учитель считает до трех, учащиеся должны построиться в одну шеренгу, найдя свое место в строю.Отметить лучших учеников урока. |