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 уроке  Содействовать развитию  правильной осанки  Подготовить голеностопные суставы к выполнению упражнений  Повторить технику передвижений с заданием  Развивать прыгучесть у учащихся  Развивать 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 шагаем  И медведя мы встречаем.  Руки за голову кладем  И 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 смелее  И 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 мин  30 сек  1 круг  1 круг  ½ круга  1 круг  ½ круга | Краткий инструктаж по ТБ  Обратить внимание на форму учащихся и умение находить свое место в строю  Обратить внимание на четкое исполнение упр-ний. При вып. упражнениний *«а» - «в»* следить за осанкой.  Подъем на носки с максимальной высотой  Следить, 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 качества  Закрепить технику передвижений с заданием  Добиться четкого исполнения задания  Повторить 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 куста  Смотрит 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 куста  Выпал птенчик из гнезда.  Тихо птенчика берем  И 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 мин  2 раза  1 круг  ½ круга  6 – 8 раз  6 – 8 раз  1 раз  2 – 3 раза  1 раз | Самостоятельное выполнение дыхательных упражнений  Соблюдать 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 столба  в переднее – задней и боковой плоскости  Развивать силу мышц ног  Развивать эластичность мышц туловища  Закрепить технику выполнения дыхательных упражн. | **6. Общеразвивающие упражнения**  ***1.Круговые движения головой***  Для начала мы с тобой  Повращаем 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 потянулись  Вверх и в стороны прогнулись. | 4- 6 раз  4 – 6 раз  4 – 6 раз  6 – 8 раз  8 - 10 раз  8 - 10 раз  4 – 6 раз | Круговые движения головой выполнять осторожно, без резких движений  Следить за осанкой  При наклоне вперед ладонями касаться пола.  Ноги в коленных суставах при наклонах не сгибать. Руками максимально потянуться в сторону наклона  Амплитуду движений постепенно и постоянно увеличивать  Упражнение 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 мин  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  10 мин  5 – 7 мин  2-3 раза  30 сек  1 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 падать  Тот, 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. |