План-конспект урока физической культуры для 1-го класса. Раздел "Гимнастика"

Учитель физической культуры МБОУ «Усть-Удинская СОШ №2» Горынцева О.В.

Цель:воздействие на все системы организма учащихся, развитие физических качеств как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

- развитие координации движения, ловкости, гибкости, внимания.

- совершенствование ранее изученных строевых элементов.

- закрепление умения лазания по гимнастической стенке с последующим мягким приземлением (соскок, пружинистый присед, руки вперед).

- изучение элементов положение упор-присев и перекат назад в группировке.

Место проведения: спортивный зал

Оборудование:маты, гимнастические стенки, скамейки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части урока и их содержание | Дозировка | Методические указания |
| I. Подготовительная часть (12 мин.) | | |
| 1. Построение, приветствие, знакомство с задачами урока | 1,5 мин. | Повтор команд “Равняйся”, “Смирно”, “Вольно”. |
| 2. Повторить повороты на месте прыжком, изученные ранее “Направо”, “Налево”, “Кругом” | 1 мин. | Во время выполнения поворотов руки прижаты к туловищу, повороты выполняются во второй части команды. |
| 3. Провести игру “Не ошибись”  Дети выполняют по команде учителя шаги влево, вправо, вперед, назад | 3 мин. | Учащиеся внимательно слушают команду учителя и выполняют ее. Задача детей не ошибиться. |
| 4. Провести комплекс общеразвивающих упражнений, совершенствовать технику выполнения каждого упражнения. Наклоны, приседания, прыжки в полном приседе на месте и в движении, выполняя в кругу, руки на плече друг друга. В конце разминки выполнить прыжки на двух ногах (ноги врозь – скрестно, правая вперед – врозь – скрестно, левая вперед). Выполнить упражнения на дыхание. | 3-4 мин. | Ученики стоят по кругу.  “Упор присев – упор лежа прыжком”. Выполнить подсчет 1-4, постепенно увеличивая темп прыжков. На счет 1-2 руки дугами наружу вверх, подняться на носки – вдох, 3-4 вернуться в и.п. – выдох. |
| 5. Провести игру “Море волнуется раз…”. Включить в игру “фигуры” спортсменов | 2 мин. | Мальчики и девочки играют на разных половинах площадки. |
| II. Основная часть (20-22 мин.) | | |
| 1. Построение в одну шеренгу, распределение детей на линии гимнастических матов. Упражнения выполняются по команде учителя. Техника безопасности при выполнении данных упражнений. |  | Фронтальный способ выполнения упражнений. Постоянно следить за выполнением техники безопасности, выполняемых упражнений. |
| а) И.п.: лежа на спине, руки вверх.  1 – сгруппироваться, приняв положение группировки сидя;  2 – принять исходное положение, расслабиться – упор присев; | 8 раз | Обратить внимание на группировку. |
| б) 1– выполнить перекат назад в группировке;  2 – вернуться в упор присев без помощи рук. | 8–10 раз |  |
| в) лежа на животе, ноги вместе, руки вперед, ладони соединить, 1 – приподнять туловище, руки и прямые ноги, принять положение “лодочка”, 2 – держать на четыре счета, расслабиться. | 4–6 раз | Перекаты назад на “круглой спине”, голова спущена вперед-вниз (нос между коленями), руки обхватывают ноги ниже колен. |
| г) лежа на животе, согнуть ноги в коленях, взять руками ноги за голени, 1 – приподнять голени и грудь вверх, стараясь коснуться головой пяток ног, 2 – держать на четыре счета, расслабиться. | 4–6 раз | Руками ноги подтягивать к голове, расслабляясь, вытянуть руки вперед, ноги выпрямить. |
| д) построение в одну шеренгу |  |  |
| 2. Выполнение упражнений:  а) передвижение по одной линии матов на четвереньках | 2–3 раза | Упражнение выполняется поточным способом. |
| б) перекаты лежа, руки вверх (руки прижаты вдоль туловища) по 2 линии гимнастических матов вправо (влево) | 2–3 раза | Следить за выполнением техники безопасности упражнений |
| в) лазание по гимнастической стенке вправо (влево) с перехватом рук, приставными шагами, поворот и соскок с мягким приземлением в полуприсед, руки вперед | 3–5 мин.  2–3 мин. | Обратить внимание на соскок с мягким приземлением на стопы, пружинисто приседая. Встать: руки в стороны.  Напоминать о технике безопасности выполнения упражнения. |
| III. Заключительная часть | | |
| 1. Проведение подвижной игры на внимание “Запретное движение”.  Дети стоят по кругу, все играющие должны повторять движение за учителем (определенные движения выполнять нельзя). Игрок, не повторяющий движения, делает шаг назад, за круг. |  | Движение учителя могут быть разнообразными. Упражнение следует делать быстро. |
| 1.2. Построение в одну шеренгу, подведение итогов урока, поощрение лучших учеников. | 1,5–2 мин. |  |