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. |   |