|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **План-конспект урока физической культуры для 1-го класса. Учебный раздел программы "Гимнастика"**  Шишкова Елена Анатольевна,*учитель физической культуры*  ***Цель:*** Всестороннее воздействие на все системы организма учащихся, формирование развития физических качеств, как одного из главных составляющих здоровой жизни.  ***Задачи:***   1. Развивать координацию движения и равновесия, ловкость, гибкость, внимание. 2. Совершенствовать строевые элементы, изученные ранее. Совершенствовать лазание по гимнастической стенке, с последующим соскоком, пружинисто приседая, руки вперед (мягкое приземление). 3. Учить положению упор-присев и перекату назад в группировке.   ***Место проведения:*** спортивный зал  ***Оборудование:*** маты,гимнастические стенки, скамейки.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Части урока и их содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** | | **I. Подготовительная часть (12 мин.)** | | | | 1. Построение, приветствие, объяснение задач урока | 1,5 мин. | Повтор команд “Равняйся!”, “Смирно”, “Вольно”. | | 2. Повторить повороты на месте прыжком, изученные ранее “Направо”, “Налево”, “Кругом” | 1 мин. | Руки прижаты к туловищу во время выполнения поворотов, повороты выполнять во второй части команды. | | 3. Провести игру “Не ошибись”  По команде учителя дети выполняют шаги влево, вправо, вперед, назад (класс: “Шаг вперед. Марш!”, класс: “Два шага влево. Марш!”, класс: “Шаг вправо, шаг назад. Марш!” и т.д.) | 3 мин. | Учащиеся внимательно слушают команду учителя и выполняют ее. Задача детей не ошибиться. Выигрывает тот ребенок, который не сделал ни одной ошибки. | | 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. Отметить лучших детей по выполнению упражнений.  “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” пловца, фигуриста, футболиста, гимнаста (спортсменов) | 2 мин.  20-22 мин. | Мальчики и девочки играют на разных половинах площадки. Отметить самые красивые фигуры. Фигуры, выполненные детьми, должны соответствовать определенному виду спорта (водящий выбирает вид спорта). | | **II. Основная часть** | | | | 1. Построение в одну шеренгу, распределение детей на линии гимнастических матов. Упражнения выполняются по команде учителя. Напоминание детям техники безопасности выполнения 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.  Выполнять упражнение по команде учителя, ноги в коленях не сгибать. | | 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. Отметить лучших учеников, посадить детей на скамейки. | | д) построение в одну шеренгу, как в начале урока. |  |  | | 2. Выполнение упражнений в следующем порядке:  а) передвижение по одной линии матов на четвереньках | 2–3 раза | Упражнение выполняется поточным способом. Объяснить и показать выполнение упражнений и очередность (гимнастические маты + гимнастическая стенка). Определить интервал выполнения упражнений друг за другом. | | 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 (голова и туловище находятся на гимнастических матах, скатился – поправить правильное положение туловища, следить за соблюдением интервала выполнении упражнений). | | в) лазание по гимнастической стенке вправо (влево) с перехватом рук, приставными шагами, поворот и соскок с мягким приземлений 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.  Постоянно напоминать детям 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. Упражнение следует делать быстро. Выигрывает тот, кто оказался самым внимательным. |  | Движение учителя могут быть разнообразными. Задача детей – внимательно следить за действиями учителя (можно использовать фигуры спортсменов). | | 1.2. Построение в одну шеренгу, подведение итогов урока, поощрение лучших учеников. | 1,5–2 мин. |  | | 1.3. Организованный выход учащихся из зала. |  |  | |  | |