Конспект урока по физкультуре для учащихся 1 класса.

Дата: Время: 40 мин.

Место проведения: спортивный зал.

Используемый ресурс: гимнастические скамейки, маты, коврики, помпоны.

Тема урока: Равновесие, элементы акробатики.

Тип урока: учебно-тренировочный.

Используемые технологии: здоровьесберегающая, игровая.

Методы проведения: фронтальный, поточный, игровой

Цель урока: Овладение элементами акробатики, развитие равновесия и коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии.

Задачи урока:

Учебные:

1. Совершенствование группировки в различных положениях: в упоре присев, в положении сидя, в положении лежа на спине и перекатов вперед-назад.

2. Закрепление ходьбы по гимнастической скамейке с различным положением рук.

Коррекционные:

1. Развитие ориентировки в пространстве, формирование правильной осанки, развитие мышечной памяти.

Воспитательные:

1.Воспитание эстетического вкуса, красоты движений, дисциплины при выполнении упражнений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Орг. метод. указания |
| Вводная часть   1. Техника безопасности на уроке гимнастики. 2. Организованный приход в зал.   Подготовительная часть  1 Построение в шеренгу по 1 по росту и в колонну по 1.  2 Игра «Найди свое место» на совершенствование построений в шеренгу и колонну по 1.  3 Перестроение в две шеренги учителем и размыкание на вытянутые в стороны руки влево.   1. ОРУ с помпонами под музыку:   а) Наклоны головы: вперед, в стороны, повороты головы вправо, влево.  б) Поочередные движения прямых рук: вперед, вверх, в стороны, к груди.  в) Повороты вправо и влево.    г) Наклоны вправо и влево.  д) Упражнение «точка»  е) Руки через стороны вверх и вниз.  Основная часть  1 Элементы акробатики: совершенствование группировки:  а) в упоре присев;  б) в положении сидя;  в) в положении лежа на спине.  2 Игра: « Червячок и яблочко» на совершенствование техники группировки.    3 Совершенствование перекатов в группировке вперед-назад.  4 Подготовка снарядов к работе, поставить гимнастическую скамейку и постелить маты.  4 Закрепление ходьбы по гимнастической скамейке с различным положением рук:  а) руки в стороны;  б) руки на пояс.  5 Эстафета с гимнастической скамейкой:  а) «Пловцы»;  б) «Прыгуны».  в) « Скамейка»  Заключительная часть  1 Уборка снарядов и построение в одну шеренгу, размыкание на вытянутые руки.  2 Упражнение на расслабление «Цветок»  3 Построение, подведение итогов урока, организованный уход. | 2минуты  10-12 минут  2 минуты   1. минуты 2. минуты 3. минуты   25 минут  5 минут | Напомнить о правилах передвижения врассыпную, о правилах работы на снаряде (скамейка), о правилах поведения при ожидании своей очереди.  Проверка готовности к уроку.  Построение по росту с помощью учителя. Напомнить о правильной постановке рук о расстоянии в строю. Об осанке.  Учащиеся стоят в шеренгу по 1. По команде учителя они передвигаются по залу врассыпную, выполняя задание: ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колена, подскоками.( при выполнении заданий следить за сохранением правильной осанки). По команде учителя: Найди свое место. Учащиеся должны быстро, не толкаясь, построиться в заданном месте в колонну или шеренгу по 1.  Вперед встают учащиеся маленького роста и дети с дефицитом внимания. Раздать помпоны: желтый помпон в левую руку, красный в правую.  Стойка ноги врозь, помпоны перед грудью. Наклоны и повороты выполнять без резких движений.  Руки должны быть выпрямлены в локтевых суставах.  Пятки не отрываются от пола, при повороте вправо левая рука вытягивается вперед, повороты пружинистые на 3 счета, 4 -и.п.  Наклоны выполняются медленно и руки при наклоне поднимаются вверх, возвращаясь в и.п. руки перед грудью.  Руки перед грудью, носком правой коснуться пола справа и приставить к левой, тоже повторить левой ногой.  Руки вверх- вдох, вниз- выдох.  Напомнить технику выполнения группировки: ноги согнуты в коленях и плотно прижаты к груди, пятки приближены к ягодицам, голова опущена вниз, между колен, подбородок касается груди, кисти рук находятся на середине голени.  Все хором говорят: « Я, яблочко наливное, сладким соком налитое» и принимают группировку.  Водящий: « Я зеленый червячок, хочу выпить сладкий сок». « Червячок пытается просунуть руку между грудью и голенью учащихся. Если группировка выполнена правильно, то это у него не получится. Если группировка выполнена не плотно, червячок «съел» яблочко.  Перекаты выполняются вперед –назад с помощью учителя и самостоятельно.  Всем подойти к скамейке и взяться одной рукой за дальний край, другой рукой за ближний край. По команде учителя поднять скамейку и перенести в нужное место. По команде аккуратно опустить скамейку на пол.  Упражнение выполнять поочередно, каждый следующий подходит к снаряду тогда, когда первый выполнит соскок и приземление. Ходьбу выполнять с сохранением правильной осанки, ногу ставить с носка. При выполнении приземления согнуть ноги в коленях.  Первый лежит на скамейке на животе. По команде, марш! первый, подтягивая себя руками, продвигается до конца скамейки и бегом возвращается в команду, где касаясь спины, передает эстафету второму участнику, который уже лежит на скамейке.  По команде, марш! Первый выполняет прыжки на двух ногах ( ноги врозь, скамейка между ног), с опорой на руки. До конца скамейки и бегом возвращается в команду, где касаясь спины второго, передает эстафету.  Все сидят на скамейке, у последнего в руках мяч. По команде, марш! Последний передает мяч сидящему рядом, а тот дальше и так до того ,кто сидит первым. Первый с мячом в руках оббегает скамейку и садится последним и передает мяч вперед. Эстафета заканчивается, когда последний игрок сядет на свое место.  В левую сторону, на вытянутые руки, Разомкнись!  Учащиеся сидят в упоре присев.(это семечки цветов) На слова: « пришла весна, пригрело солнышко и семечко стало расти, его поливал дождь, грело солнышко и семечко превратилось в стебелек», ученики медленно поднимаются и выпрямляя туловище, поднимают руки вверх. «ласковый ветерок качает цветок, который распустился и он кивает головой влево-вправо» движения кистями влево-вправо. «пришла осень и у цветка завяли листочки и стебелек» Расслаблено опускаются кисти, затем предплечья, руки и, сгибая ноги, ученики опускаются на пол. В упор присев.  Вспомнить ,что нового узнали на уроке, отметить хорошо работавших. |