План-конспект урока по физической культуре

Класс: 1

Задачи урока:

1. Обучить учащихся преодолению препятствий;

2. Развивать правильную осанку при проведении ОРУ;

3. Воспитывать взаимопомощь в ходе всего урока.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: скамейка, 10 обручей, гимнастический мат, 2 набивных мяча, баскетбольный мяч, гимнастический мостик, свисток.

План урока:

I. Подготовительная часть

1. орг. момент;

2. строевые упражнения;

3. ОРУ

II. Основная часть

1. Бревно

2. Тоннель

3. Бросок баскетбольного мяча

4. Бросок набивного мяча в горизонтальную цель

5. Прыжок с помощью гимнастического мостика

6. Кочки

III. Заключительная часть

1. подведение итогов урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная часть  12 минут | Построение,  приветствие,  сообщение задач урока.  Строевые упражнения на месте.  Бег  Беговые упражнения:   1. Приседание по свистку   2. Выпрыгивание по свистку  Приставной шаг на полусогнутых ногах правым плечом/левым плечом  Подскоки с круговыми вращениями рук назад  Перестроение.  ОРУ.   1. Круговые вращения в плечевых суставах   И.п–стойка ноги врозь, руки к плечам  1-4 круговые вращения вперед,  5-8 то же назад   1. Рывки руками И.п- стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вниз, кисти зажаты в кулак.   1-2- рывковые движения руками назад.  3-4- тоже со сменой рук   1. Повороты туловища И.п.- стойка ноги врозь, руки в замок за головой.   1-2 поворот туловища вправо  3-4 то же влево   1. Наклоны в сторону И.п- стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая на пояс.   1,2 - наклон влево,  3,4 -наклон вправо   1. Наклоны к ноге И.п- широкая стойка, руки на поясе   1- наклон к правой ноге  2- в середину  3- к левой ноге  4-И.п   1. Круговые вращения туловища   И.п- стойка ноги врозь, руки на пояс.  1-4 - круговые вращения туловища вправо.  5-8- тоже влево   1. Приседания  И.п- руки вперед.   10 раз - приседания   1. Выпады И.п-выпад, правой вперед, руки на пояс.   1-3- 3 пружинки  4- смена ноги.   1. Махи ногами И.п- стойка ноги врозь, руки вперед   1- мах правой, хлопок под ногой  2- тоже левой   1. Прыжки.   И.п.- узкая стойка,  1-8-прыжки на месте  Перестроение. | 1 мин  1 мин  1,5 круга  1 круг  1,5 круга  1,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  10 раз  8 раз  8 раз  8 раз  30 сек | Класс, в одну шеренгу, становись!  «Класс, равняйсь, смирно!», «Здравствуйте, ребята!», «Вольно!»  Сегодня мы с вами будем учиться преодолевать препятствия.  Внимание, класс! Нале-во! раз, два!  Напра-во раз, два! Кру-гом! Раз, два! Нале-во! Раз, два!»  «Класс, за направляющим налево бегом, марш! Дистанция 2 шага»  «Класс, шагом!  «Внимание, класс, бегом!»  По моему сигналу вы должны будете присесть и коснуться пола, дальше по свистку встать и продолжить бег. По свистку садятся, касаются руками пола  «Класс, шагом!»  «Класс, бегом!»  Теперь по моему сигналу вы должны будете выпрыгнуть. Отталкиваются от пола, помогая себе руками. Прогибаются.  «Класс, шагом!»  - Правое плечо вперед, приставной шаг. На счет 3 левое плечо вперед, приставной шаг. Ноги согнуты в коленях.  - Выталкиваться как можно выше, помогать себе руками.  «Через центр зала в колонну по два человека, шагом… марш!» Соблюдаем интервал дистанцию 2 шага.  Проверить, что бы каждому хватало места.  «Нале-во! Раз , два!»  «Ребята, кто хочет со мной проводить зарядку? Выходите 2 человека».  Выполнять под счет. Выполнять с большей амплитудой движения.  Выполнять под счет. Руки не болтаются. Прочувствовать натяжение мышц.  Выполнять под счет. Держать спину ровно.  Наклон выполнять точно в сторону.  Почувствовать натяжение мышц туловища.  Выполнять под счет. Ноги стараться не сгибать. Почувствовать натяжение задней поверхности бедра.  Выполнять под счет. Ноги стараться не сгибать. Почувствовать натяжение задней поверхности бедра.  Выполнять подсчет. Пятки от пола стараться не отрывать. Держать спину ровно. Приседать до конца.  Выполнять под счет. Делать глубокий выпад, спину держать прямо.  Выполнять под счет, с постепенным увеличением амплитуды движения.  Выполнять мах прямой ногой. Спину держать ровно. Не заваливаться назад.  Ноги поднимать как можно выше.  «Напра-во! Раз, два! За направляющим налево в колонну по одному, шагом, марш!» |
| Основная часть  30 минут | Основная часть  1. Бревно    \   1. Тоннель 2. Бросок баскетбольного мяча 3. Бросок набивного мяча в горизонтальную цель 4. Прыжок в лужу 5. Кочки | 5 мин  5 мин  5 мин  5 мин  5 мин  5 мин | «Сейчас мы будем с вами переходить через речку по бревну. Ваша задача держать равновесие, чтобы не упасть»  Соблюдать технику безопасности.  Держат равновесие, спина прямая, руки разведены в стороны.  «Молодцы! С первым заданием справились, а теперь нас ждет еще одна непростая задача. Чтобы продолжить поиски, нам нужно пробраться через темный тоннель»  Не задеть обручи, нагибаться как можно ниже.  «Хорошо. Нас ждет еще одно испытание. Теперь нужно бросить мяч так метко, чтобы попасть в злых пауков, помощников Бабы-Яги.»  Правая(левая) нога вперед, другая назад, замах, точный бросок.  «И с этим препятствием мы справились. Но нас ждут испытания все труднее и труднее. Теперь нам нужно забросать ров мешками с песком, чтобы по нему за нами не погнались злые слуги Бабы-Яги.»  Мяч в руках, нога одна впереди, другая сзади. Нога сгибается, руки с мячом вниз, резко выпрямиться и бросить мяч.  «Молодцы ребята. Испачкали мы наши ботинки, теперь их нужно помыть. Сейчас будем прыгать в лужу. Вам нужно с разбега прыгнуть на мостик, оттолкнуться от него двумя ногами и приземлиться в лужу».  Отталкиваться двумя ногами, приземление на обе ноги.  «Ну и последнее задание. Перейти болото, перепрыгивая с кочки на кочку, чтобы нас не съели злые крокодилы»  Прыжки с кочки на кочку, ноги согнуты в коленном суставе; обратить внимание на работу рук. |
| Заключительная часть  3 минуты | Построение,  Подведение итогов  Домашнее задание |  | «Класс, становись!» Выявить лучших, оценить работу.  Похвалить хорошо занимавшихся ребят.  Домашнее задание: «Приседания, упражнения на пресс» |