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 часть12 минут | Построение,приветствие, сообщение задач урока. Строевые упражнения на месте. БегБеговые упражнения:1. Приседание по свистку

2. Выпрыгивание по свисткуПриставной шаг на полусогнутых ногах правым плечом/левым плечомПодскоки с круговыми вращениями рук назадПерестроение.ОРУ.1. Круговые вращения в плечевых суставах

И.п–стойка ноги врозь, руки к плечам1-4 круговые вращения вперед,5-8 то же назад1. Рывки рукамиИ.п- стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вниз, кисти зажаты в кулак.

1-2- рывковые движения руками назад.3-4- тоже со сменой рук1. Повороты туловищаИ.п.- стойка ноги врозь, руки в замок за головой.

1-2 поворот туловища вправо3-4 то же влево1. Наклоны в сторонуИ.п- стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая на пояс.

1,2 - наклон влево,3,4 -наклон вправо1. Наклоны к ногеИ.п- широкая стойка, руки на поясе

1- наклон к правой ноге2- в середину3- к левой ноге4-И.п1. Круговые вращения туловища

И.п- стойка ноги врозь, руки на пояс.1-4 - круговые вращения туловища вправо.5-8- тоже влево1. Приседания И.п- руки вперед.

10 раз - приседания1. ВыпадыИ.п-выпад, правой вперед, руки на пояс.

1-3- 3 пружинки4- смена ноги.1. Махи ногамиИ.п- стойка ноги врозь, руки вперед

1- мах правой, хлопок под ногой2- тоже левой1. Прыжки.

И.п.- узкая стойка, 1-8-прыжки на местеПерестроение. | 1 мин1 мин1,5 круга1 круг1,5 круга1,5 круга0,5 круга0,5 круга8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз10 раз8 раз8 раз8 раз30 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 часть30 минут | Основная часть1. Бревно \1. Тоннель
2. Бросок баскетбольного мяча
3. Бросок набивного мяча в горизонтальную цель
4. Прыжок в лужу
5. Кочки
 | 5 мин5 мин5 мин5 мин5 мин5 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 часть3 минуты | Построение, Подведение итоговДомашнее задание |  | «Класс, становись!»Выявить лучших, оценить работу.Похвалить хорошо занимавшихся ребят. Домашнее задание: «Приседания, упражнения на пресс» |