

План-конспект урока физической культуры в 1 классе

Учитель: Ковалев В.А.

Тема урока: «**Прыжки и прыжковые упражнения**».

Задачи урока:

1. познакомить детей со спортивным залом;
2. учить технике выполнения прыжка в длину с места;
3. закрепить навыки выполнения ОРУ для формирования правильного дыхания;
4. развивать двигательные качества.

Место проведения: спортивный зал.

Дата и время проведения:

Используемый инвентарь:

- скамейки гимнастические – 4 шт.
- мешочки с песком – 14 шт.
- сетка волейбольная – 1 шт.
- мячи набивные – 4 шт.
- маты гимнастические – 1 шт.
- канат гимнастический – 1 шт.
- стойки для прыжков в высоту – 2 шт.
- магнитофон – 1 шт.

Младший школьный возраст характеризуется значительными изменениями в физическом и двигательном развитии ребенка. К шести годам дети активно осваивают все жизненно важные движения. Особенности психики ребенка этого возраста обуславливают целесообразность использования преимущественно игрового метода на уроке. Игра – неотъемлемый спутник детства. Игра – путь детей к познанию мира, в котором они живут.

Одной из особенностей ребенка младшего школьного возраста является потребность в движении. Построение и координация двигательного навыка – это ценное смысловое действие, состоящее из целого ряда последовательных фаз, качественно различных, но логически связанных.

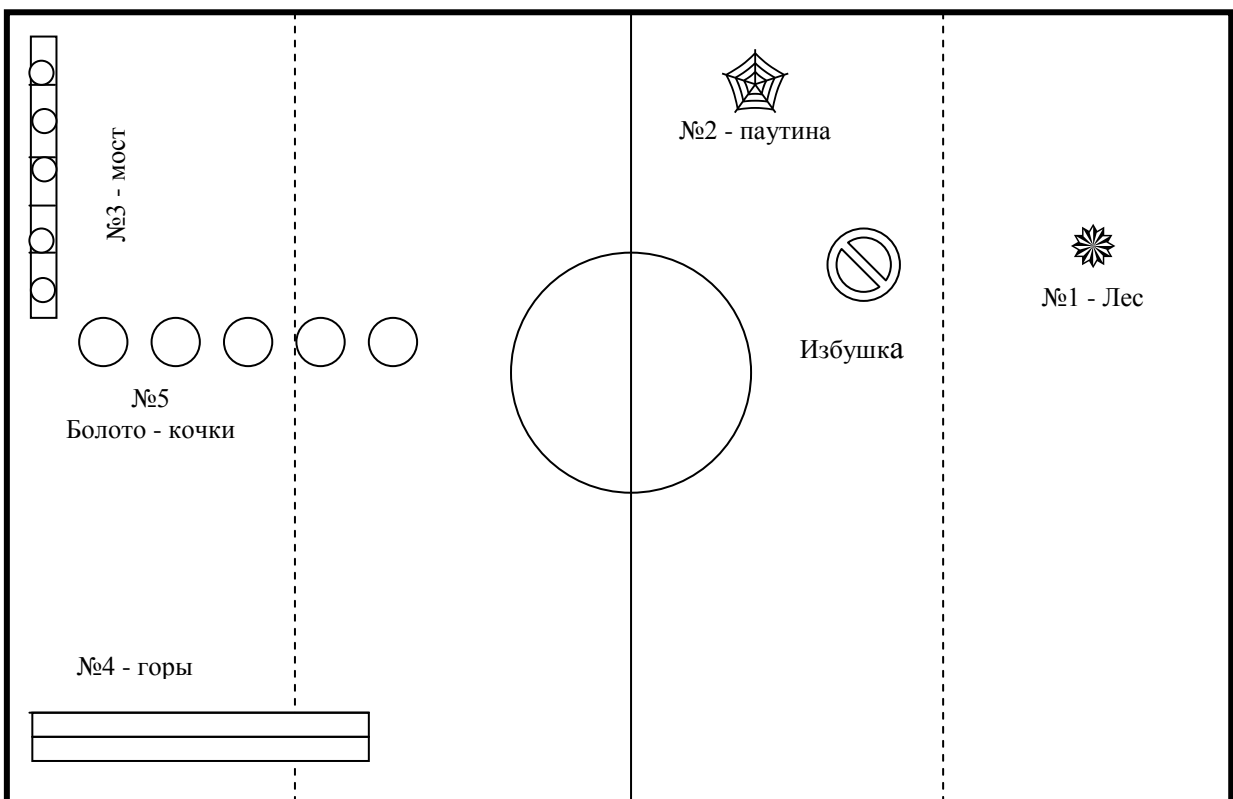
Данный урок проводится как ознакомительный со спортивным залом, оборудованием, новой обстановкой, в которой они оказались (где основной деятельностью была игра). Главная задача - подвести детей к выполнению двигательного действия, потому что в этом возрасте все эмоциональное запоминается надолго. Правильное обучение равновесию, дыханию, прыжкам позволяет в дальнейшем более рационально выполнять программу.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Примечания
I	Подготовительная часть	10'	
1	Построение	1'	
2	<p>Объяснение задач урока</p> <p><i>Учитель:</i> Ребята, у нас сегодня необычный урок. (В это время в зале появляются сказочные кот и лиса, в руках у них сундук с монетами). Ой, что это такое? Посмотрим?</p> <p><i>Ученики:</i> Да!</p> <p>(Учитель с учениками подходят к сундуку)</p> <p><i>Учитель:</i> Ой, а он закрыт! Как же его открыть?</p> <p><i>Ученики:</i> А здесь есть карта!</p> <p><i>Учитель:</i> Давайте посмотрим, что здесь обозначено? (В карте указан маршрут в виде станций, которые закреплены в зале на каждом из препятствий. Детям предлагается, пройдя по маршруту, найти ключ и открыть сундук).</p>	2'	Класс построен в спортивном зале в 1 шеренгу.
3	<p>Ходьба и ее разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> – на носках – на пятках – внешнем своде стопы – внутреннем своде стопы 		Музыкальное сопровождение. Следить за осанкой, положением головы и рук при выполнении.
4	Бег	1'	Обратить внимание на постановку стопы, положение рук и головы. Дыхание при беге не задерживать.
5	<p><i>Учитель:</i> Ребята, мы в лесу на сказочной поляне.</p> <p>ОРУ</p>	5'	Класс построен в круг. Звучит пение птиц.

	<ul style="list-style-type: none"> – и.п. стоя ноги врозь, руки на поясе – вращение головы влево - вправо; – и.п. то же, наклоны головы назад -вдох, вперед - выдох; – и.п. то же, приподнять плечи-вдох, опустить - выдох; – и.п. ноги врозь, руки к плечам, руки вверх - вдох, и.п.- выдох; – и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, присесть - руки вперед, выдох, встать - руки на поясе, вдох. – и.п. то же, отведение руки в сторону – вдох, и.п. – выдох. – и.п. основная стойка, вращение рук вперед на 4 счета – вдох, назад на 4 счета – выдох; – и.п. ноги вместе, правая рука вверху, маховые движения руками со сменой положения рук на два счета. 		<p>Каждое упражнение выполняется 8-10 раз.</p> <p>Темп выполнения средний.</p> <p>Следить за правильным дыханием.</p>
II.	Основная часть.	22'	
	Работа по станциям:		

№6 - Дерево

№7 - клад



1.	<p>Игра «Бабушка Яга» Дети строятся вокруг избушки и вместе говорят: <i>«В темном лесе есть избушка, стоит задом на перед, а в той маленькой избушке Бабушка Яга живет. Нос такой (показывают какой нос), глаза – такие (показывают какие глаза) и поломана нога. Ах, ты, Бабушка Яга, не боимся мы тебя. Уходи, уходи, больше к нам не приходи».</i> В это время выбегает Баба Яга и ловит учащихся. Кого поймала, тот одевается в костюм Бабы Яги.</p>	3'	<p>Игра повторяется 2-3 раза для поднятия эмоционального фона урока. В качестве избушки используются 2 гимнастических мата, скрепленных между собой скотчем. Бабу Ягу одеть в специально подготовленный костюм.</p>
2.	Паутина. Лазание в упоре лежа.	3'	<p>В качестве паутины используется волейбольная сетка, закрепленная на высоте 50 см на скамейках. Ученикам необходимо проползти под «паутиной» не касаясь ее. Выполняется 2-3 раза, при этом каждый раз сетка опускается на определенную высоту. Упражнение выполняется поточным методом.</p>
3.	<p>Мост. Ходьба по скамейке. Упражнение на равновесие. -Ходьба на носках руки в стороны; -Ходьба руки за головой; -Ходьба с мешочками с песком на голове.</p>	3'	<p>Спину держать ровно, можно усложнить задание: поставить на скамейку 3-4 набивных мяча, чтобы ученики их переступали.</p>
4.	Горка. Ходьба по наклонной скамейке с последующим спрыгиванием на гимнастический мат.	3'	<p>-Подводящее упражнение к прыжкам в длину. -Обеспечить страховку. -Следить за тем, чтобы спрыгивание производилось с 2-х ног и приземление – на 2 ноги с последующим переходом в присед. -Недопустимые ошибки: нет амортизации при прыжке, приземление на</p>

			прямые ноги. -Выполняется поточно.
5.	Болото – кочки. - прыжок в длину с места; - прыжок по кочкам.	10'	Подводящие упражнения. Выполняются фронтально. а) выпрыгивание вверх с последующим переходом в присед. б) старт пловца с последующим выпрямлением рук и ног на месте. в) старт пловца с последующим прыжком: - прыжок производится с 2 ^x ног с приземлением на две ноги в дальнейшем; - упражнение проводится поточно, в качестве кочек могут быть использованы обручи.
6. 7.	Дерево. Клад.		В качестве дерева используется канат. Одному из учеников предлагается залезть на дерево, достать ключ, которым открыть сундук. Из сундука извлечь медали и вручить учащимся.
III.	Заключительная часть. Вручение призов. Игра «Имена»	1' 2'	Учитель бросает мяч ученику, а он ловит мяч, бросает обратно и говорит свое имя.
IV.	Домашнее задание.		Повторить прыжок.