**План - конспект по физической культуре для 1 класса**

**учитель физкультуры МОУ Макарьевская СОШ Доброходов А.В..**

**Тема:**

«Закрепление изученного материала по разделу «Гимнастика с основами акробатики»».

**Цель:**

Всестороннее воздействие на все системы организма учащихся, формирование развития физических качеств, как одного из главных составляющих здоровой жизни; обобщить знания и умения детей; укрепить их уверенность в своих спортивных способностях ; расширить кругозор учащихся.

**Задачи:**

1. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков в гимнастических и акробатических упражнениях.

2. Развитие физических качеств.

3.Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.

**Предполагаемые цели учеников:**

1. Понять для себя важность занятий физическими упражнениями для укрепления организма.
2. Установить связь между развитием физических качеств и работой сердца.

**Используемый спортинвентарь:**

гимнастические скамейки, маты, лестница, канаты, конь. Дополнительный инвентарь: дорожка, камни, аппликатор Кузнецова, конверт-подарок в форме сердца, маленькие смайлики в форме сердца, на каждом этапе сердечко послание с заданием.

**План - конспект**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Задачи | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания | Компетенции |
| О  Р  Г  А  Н  И  З  А  Ц  И  О  Н  Н  А  Я  ,  П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  У  Р  О  К  А  10  Мин. | Организовать детей к уроку; создать положительный эмоциональный фон.  Установить связь между развитием физических качеств и работой сердца.  Выполнить упражнение для профилактики плоскостопия,  Активизироватьвсе точки стопы.  Подготовить и разогреть организм к предстоящей работе. | Построение.  Приветствие.  Сдача рапорта.  Учитель: -Дети, сегодня к нам в школу приходил почтальон, он принёс для вас письмо. Но прежде чем я его прочитаю, отгадайте загадку и узнаете от кого пришло письмо.  Угадали, сердце вам письмо написало.  *«Здравствуйте дорогие первоклассники! Не удивляйтесь – это пишет вам ваше сердце. Да, да – ваше маленькое сердечко! Не беспокойтесь, ничего страшного не случилось, я не заболело. Но я и не хочу когда-нибудь заболеть. А вы, знаете, что нужно для того, чтобы я долго оставалось здоровым?*  *Правильно! Я знаю, что впереди у вас каникулы, вы будете отдыхать, сидеть целый день перед телевизором, смотреть мультики и просто ничего не делать.*  *Целую неделю, вы не будете заниматься физкультурой.*  *А как же я? Ведь я не могу остановиться и отдыхать, я должно работать, должно биться! Как мне быть, подскажите?*  *Ну, тогда я совершенно спокойно за себя и за вас! Я вам буду очень благодарно за это! Поработайте сегодня хорошо, зарядите меня и себя положительной, здоровой энергией. А я вам буду немножко помогать, постараюсь стучать ровно, без перебоев, расскажу про себя много интересного. А в конце урока вы получите от меня подарок! Отправляйтесь в путь, по тропинке «Здоровья» и ничего не бойтесь. Любящее Вас СЕРДЦЕ!!!»*  Ну что дети, какую цель мы перед собой поставим?  И не просто будем делать упражнения, мы постараемся вспомнить всё то, что прошли за четверть по гимнастике и дадим нагрузку нашему сердцу!  Но прежде, подготовим наши ноги к дороге.  *1 этап*. – «Тропинка Здоровья»    Дети снимают кроссовки, ходят в носках по дорожке на которой врассыпную лежат камушки разного размера. В конце дорожки «аппликатор Кузнецова»  Учитель: -Что дают вам эти упражнения?  *Сердце:* *- Потоптались вы на месте, а теперь давайте вместе дружно вы побегайте, упражненья сделайте*.  Ходьба на носках, на пятках,  бег по заданным направлениям, змейкой, противоходом, с высоким подниманием бедра, захлёст голени назад.  ОРУ.---------------------------  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(звуковая гимнастика) | 1мин.  2мин.  2мин.  1,5мин.  3,5мин | Обратить внимание на внешний вид.  Загадка: *День и ночь стучит оно, Словно бы заведено.Будет плохо,Если вдруг.*  *Прекратится этот стук.(Дети-сердце)*  Учитель зачитывает письмо  (предполагаемые ответы детей – *Заниматься физкультурой и спортом, делать по утрам зарядку*)  (предполагаемые ответы детей – *Мы будем делать зарядку, гулять и играть на свежем воздухе)*  -подарок на середине зала в большом красном конверте в форме сердца  (предполагаемые ответы детей – *Будем выполнять упр-ия, укреплять сердце)*  Не толкаться, ступать осторожно, особенно по аппликатору. Камушки захватывать пальцами ног, перекладывать с места на место.  (задания от Сердца на листочках в форме сердечек)  Отметить каждого по выполнению упражнений. | Здоровьесберегающее  развитие  детей посредством формирования особого отношения к своему  организму.  Компетенции- коммуникативная деят-ность, проблемная деят-ность  Компетенции- контроль, коррекция,  оценка действий партнёра |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  У  Р  О  К  А  27  Мин. | Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков в гимнастич. и акробатич. упр-ях.  Укрепление мышц спины и брюшной полости. Развитие гибкости.  Развитие силовых способностей, выносливости, ловкости.  Развитие координационных способностей.  Развитие силовых, координационных способностей. | *Сердце: -*  *Друзья, дорога трудная вначале, зато успех ждёт впереди. Чтоб сердце радостно стучало, на матах мышцы растяни!*  *2 этап.* – «Дорожка из матов».  1.  Упражнения в положении сидя и лежа.  Сидя с прямыми ногами, выполнять пружинистые наклоны вперед, стараясь дотянуться до своих носков.  2.  Из положения сидя в упоре перекат назад в группировке и возвратиться в И.п.  3.  Из положения лежа – сед углом, руки в стороны.  4.  И.п. – сед по-восточному с захватом стоп руками, пружинящие движения коленей в стороны.  5.  И.п.- лежа на спине, поднять прямые ноги и коснуться ступнями пола за головой.  6.  И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вперед – поднять руки и ноги – прогнуться.  8.  Упор присев лицом к матам, выполнить кувырок вперед.  9.  Сидя на матах, перекатом назад, выполнить стойку на лопатках.  10.  Лежа на спине, расслабиться.  *Сердце:*  *-Мышцы растянули, спинку потянули,*  *и уже давно пора*  *на канат лезть детвора!*  *3 этап.- «Всё выше, и выше и выше!»*  Лазание по канатам.  1.  Подъём туловища из положения лёжа спине способом перехват.  2.  Лазанье по канату в три приёма до 1-2 метров.  3.  «Перелёт» на канате с одного мата на другой с мягким приземлением.  *Сердце:*  *Вот спасибо вам друзья, очень радо за вас я! Руки укрепили, страхи победили! Мы немного отдохнём – по скамейке поползём, а потом по лесенке, лесенке – чудесенке!*  *4 этап: «Лесенка –чудесенка»*  Лазанье по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую лестницу.  1.  В упоре на коленях, переход на лестницу, проход до конца, лицом к стене приставным шагом, спуск разноимённым способом.  2.  В упоре присев, переход на лестницу, проход до конца, спиной к стене приставным шагом, спуск одноимённым способом  *Сердце : -*  *Вы ползли, а я замирало. Вам не страшно? А я всё дрожало! Но я верило в вас, верило, я ведь сердце своё вам доверило!*  *Впереди осталось чуть-чуть, знаю, справитесь, не сомневаюсь ничуть!*  *5 этап: «Толчок! Прыжок! Кувырок!»*  Преодоление препятствия (гимнастический снаряд – конь) с последующим кувырком вперёд  1.  Разбег, толчок двумя ногами о мостик, прыжок в упор сидя ноги врозь ч/з коня. Принять упор лёжа, подтягиваясь по всей длине снаряда, на краю свесив туловище вниз,  опустить руки, поставить на мат, выполнить кувырок на маты. | **7 минут**  Мальч.-6 раз  Девоч.  5раз  М-5р.  Д-4р.    М-4р.  Д-3р.  15сек.  М-5р.  Д-4р.  10сек.  3-4р.  3-4р.  10сек.  **6**  **минут**  М-3р.  Д-2р.  М-2 повтора  Д-1-2  повтора  2 повтора  **6**  **минут**  2раза  2раза  **6**  **минут**  2-3  повтора | По два человека у одного мата.  -ноги в коленях постараться не сгибать  -спина круглая; возвращаться в упор присев, на матах не сидеть  - постараться без помощи рук  -спина прямая; можно помочь руками  -ноги в коленях не сгибать; без помощи рук; выполнять плавно  -в пояснице сильно не прогибаться,  пытаться, как бы растянуть себя; задержаться  -спина круглая, толчок двумя ногами, при приземлении ноги не бросать  --спина прямая, руки под спину, на локтях  ! Похвала.  Показ учителя  -спина прямая, ноги в коленях не сгибать  **! страховка**  **! каждый сам решает, на какую высоту лезть**  -ноги скрестно, подъём и спуск перехватом  -дополнительные маты  -цепко держаться, канат отпускать после касания гимн. мата  ! Похвала  -Показ учителя.  -под скамьёй и около лестницы маты.  **! страховка**  **! каждый сам решает, на какую высоту лезть на лестнице**  -цепко держаться,  -хват сверху  -хват снизу  ! Похвала.  -дети находятся в 6-8 беговых шагов от снаряда,  -горка матов(3-4) после снаряда  Показ учителя.  **! Страховка**  - следить за постановкой рук, 20-25 см. от края снаряда,  -сохранять положение тела,  -руки опускать точно перпендикулярно мату,  -округлить спину, сгруппироваться, голова прижата к груди. | Компетенции- контроль, коррекция,  оценка действий партнёра  Компетенции - волевые усилия  Компетенции-контроль, коррекция, оценка своих действий и товарища. |
| З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  У  Р  О  К  А  5  мин. | Привести организм в спокойное состояние.  Интересные факты.  Вызвать положительные эмоции;  Учиться слушать друг друга | *Сердце:*  *Поработали отлично! Благодарность выношу вам лично! Ах, какая приятная усталость! Лишь осталась только малость – рассказать вам про себя и награду вам вручить друзья!*  Учитель: Ребята прежде попытайтесь ответить на вопросы:  1. А так ли важно важно заниматься физическими упр-ми для укрепления организма?  2.А какая связь между развитием физических качеств и работой сердца?  3.Что у вас сегодня получилось, а что нет?  *Сердце:*  *Итак, вы, наверное, уже поняли, что сердце – это неутомимый мотор, который не знает ни выходных, ни праздников, ни каникул, ни смены дня и ночи или времени года, а работает, работает и работает, приводя в движение весь ваш организм. За день сердце сокращается почти* ***100000 раз*** *и перекачивает* ***за час 300 литров крови****. На один удар оно затрачивает столько энергии, что ее хватило бы, чтобы поднять* ***груз массой 200 г на высоту 1 метр****. А* ***за 1 минуту*** *сердце могло бы поднять этот груз* ***на высоту 20-этажного дома.***  *Вот поэтому чтобы быть здоровым, всем нужно тренировать свое сердце. А для этого вам необходимо*  *заниматься спортом, проводить ежедневные прогулки на свежем воздухе, правильно питаться и т. д.*  ***Игра на расслабление, релаксация.***  ***«Большое, доброе сердце!»***  Учитель: - Приложите правую руку к сердцу, что вы чувствуете?  Да – это стучат ваши сердца. А когда мы собираемся вместе и занимаемся одним общим, любимым делом, наши сердца стучат в унисон, как одно сердце. Давай послушаем стук нашего общего, большого, доброго сердца. Возьмитесь за руки, сделаем шаг вперёд и произнесём «Тук!», шаг назад и снова «Тук!». «Тук-Тук! Тук-Тук!»  Пусть ваше сердечко бьётся долго, долго!  *Сердце:*  *СПАСИБО, что посвятили мне сегодня целый урок. Примите от меня подарок. Я дарю вам частичку себя – маленькие сердечки, они будут вас согревать своим теплом!*  *Домашнее задание на каникулы:*  *\*Ежедневное выполнение комплекса утренней зарядки;*  *\*Ежедневные прогулки на свежем воздухе, 2-3 часа.*  *СПАСИБО ЗА УРОК! БУДТЕ ЗДОРОВЫ! ДО ВСТРЕЧИ!* | **5**  **минут** | - настроить детей поразмышлять  - принять любой ответ, если неверно, вместе найти правильный  - стоя в кругу взявшись за руки  - подарки –улыбающиеся, красные смайлики в форме сердца на липкой основе. | Компетенции - ориентация на понимание причин успеха или неуспеха выполненной работы, на восприятие и понимание предложений и оценок учителя и товарищей. |