**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 |
| ОРГАНИЗАЦИОННАЯ,ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯЧАСТЬУРОКА10Мин. | 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 |
| ОСНОВНАЯЧАСТЬУРОКА27Мин. | 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 разДевоч.5разМ-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 повтораД-1-2повтора2 повтора**6****минут**2раза2раза**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 снарядаПоказ 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 партнёраКомпетенции - волевые усилияКомпетенции-контроль, коррекция, оценка своих действий и товарища. |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯЧАСТЬУРОКА5мин. | 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. |