Конспект урока физической культуры в 1 классе.

Гимнастика с элементами акробатики

Место проведения – спортивный зал.

Задачи: 1 Развитие координационных способностей, гибкости ;

2 Совершенствование техники выполнения акробатических элементов;

3 Воспитание морально-волевых качеств.

Инвентарь: свисток, секундомер, гантели 500 гр., маты гимнастические.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание | Дози-ровка | Организационно-методические указания |
|  | **Подготовительная часть** | **13 мин.** |  |
| 1 Повышение внимания занимающихся | Построение, приветствие, сообщение задач урока | 1 мин. | Своевременно начать занятие |
| 2 Подготовка организма занимающихся к предстоящей работе | Ходьба: -подъемом согнутой ноги вперёд, хлопок под коленом;  - на носках, руки вверх, сжимание\разжимание кистей рук;  - на пятках, руки в стороны, вращения в кулаках ;  - спортивная ходьба.  Бег: - обычный;  - по свистку подпрыгнуть вверх и хлопнуть над головой;  - на прямых ногах;  - ускорение по свистку. | 5 мин. | Следить за правильным выполнением упражнений |
| 3 Восстановление дыхания | Обычная ходьба, сопровождающаяся глубокими вдохами и выдохами | 30 сек. | На вдох подняться на носки, руки вверх, на выдох-опуститься |
| 4 Формирование навыка коллективных действий | Построение группы в шеренгу и перестроение из одной в две | 30 сек. |  |
| 5 Подготовить организм к выполнению поставленных задач в основной части занятия | ОРУ НА МЕСТЕ С ГАНТЕЛЯМИ | 6 мин. 30 сек. | Вес 500 гр. |
| 6 Укрепление мышц шеи, развитие подвижности шейных позвонков | И.п. основная стойка, гантели внизу.  1- правое плечо верх, поворот головы вправо;  2- И.п.  3- правое плечо верх, поворот головы вправо;  4- И.п. | 4-5 раз | Повороты точно в стороны |
| 7 Развитие подвижности плечевых суставов. Укрепление мышц плечевого пояса | И.п. стойка ноги врозь, гантели к плечам.  1- гантели вверх;  2- И.п.;  3- гантели в стороны;  4-И.п.. | 5-6 раз | Руки прямые, смотреть вперед |
| 8 Укрепление мышц брюшного пресса, а также мышц спины и рук | И.п. стойка ноги врозь, гантели к плечам.  1- поворот туловища вправо, левую гантель вперед;  2- И.п.;  3- поворот туловища влево, правую гантель вперед;  4- И.п.. | 5-6 раз | Поворот глубже;  Руки не сгибать |
| 9 Развитие подвижности тазобедренных суставов. Укрепление мышц свободной нижней конечности | И.п. стойка ноги врозь, гантели внизу.  1- присесть, гантели к груди;  2- И.п.;  3- присесть, гантели за спину;  4-И.п.. | 5-6 раз | Присед глубже;  Спина прямая |
| 9 Укрепление мышц свободной нижней конечности. | И.п. - стойка ноги врозь, гантели к груди.  1- прыжок на левой ноге, правая гантель вперед;  2- прыжок на правой ноге, левая гантель вперед.  Переход на ходьбу на месте | 5-6 раз | Прыжок выше  Восстановление дыхания |
| 11 Организовать занимающихся | Поделить учащихся на две группы для выполнения следующих упражнений | 30 сек. | Организованно |
|  | **Основная часть** | **18 мин.** |  |
| 1 Повторение акробатической комбинации  2. Развитие гибкости | Первая группа повторяет акробатическую комбинацию:  - упор присев, кувырок вперед;  - упор присев, стойка на лопатках;  - перекат вперёд, мост из положения, лёжа на спине,  опуститься на спину;  - упор присев, кувырок назад.  Вторая группа выполняет упражнения на растяжку:  1. Лягушка, стараться опуститься на спину  2. Наклон к ногам вперёд;  3. Полушпагат. | 10 мин. | Следить за правильностью выполнения элементов. |
| Развитие ловкости. Прививание чувства коллективизма и товарищеского духа | Подвижная игра – «Мышеловка» :  Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга.  Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: «Ах, как мыши надоели,  Развелось их просто страсть.  Все погрызли, все поели,  Всюду лезут – вот напасть.  Берегитесь же, плутовки.  Доберемся мы до вас.  Вот поставим мышеловки,  Переловим всех за раз!»  По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.  В конце игры учитель отмечает наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке. | 8 мин. |  |
|  | **Заключительная часть** | **4 мин.** |  |
| 1 Снятие эмоционального возбуждения. | Игра на внимание – «Обратное движение» | 2 мин. 30 сек. | Выявить самых внимательных |
| 2 Организация занимающихся к подведению итогов | Подведение итогов. Выход из спортивного зала. | 1 мин. 30 сек. | Организованно |