

План-конспект урока по физической культуре в 1 КО классе по теме: «Игры»

Тема урока: «Развивающие игры»

Цели и задачи:

1. Оздоровительные:

- укрепление здоровья
- улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.

2. Образовательные:

- способствовать развитию выносливости, ловкости, координации движений,
- ориентировать учащихся на сохранение правильной осанки;
- совершенствовать элементы игры в волейбол: передачи приёмы мяча двумя руками снизу и сверху

3. Воспитательные:

- формирование дисциплинированности, настойчивости, инициативности.

Инвентарь: мячи волейбольные, фишки.

Место проведения: спортивный зал

Части урока	Содержание учебного материала	Дозировка	ОМУ (методические указания)	Универсальные учебные действия
I часть - подготовительная	Построение, приветствие, сообщение задач урока. Рапорт учащихся общение задач урока. Построение в одну шеренгу	12 мин 1-2 мин		Умение формулировать цель урока, ставить задачи
	Измерение пульса в покое 18(72)-отлично 19(76)-хорошо 20(80)-удов. Более – плохо (сесть, сделать 2–3 вдоха и выдоха, удлиняя выдох) Измерить снова	1-2 мин		Личностные; сбалансированность парных, групповых и индивидуальных форм организации учебной деятельности учащихся
	Дыхательные упражнения (гимнастика Стрельниковой) 1. Упражнение «Ладочки» И.п. – встать прямо, показать ладочки зрителю, при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – «поза экстрасенса». 2. Упражнение «Насос» («Накачивание шины»)	2 мин		Познавательные: формирование предполагаемых результатов собственной деятельности.

<p>И.п. – встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вниз. Спина круглая (не прямая!), голова опущена (смотрит вниз, в пол). Шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке наклона («понюхать пол»).</p> <p>Слегка приподняться, но не выпрямляться полностью – в этот момент воздух пассивно уходит через нос или через рот.</p> <p>Снова наклониться и одновременно с наклоном сделать короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямиться, выпуская воздух через нос или через рот.</p> <p>3. Упражнение «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)</p> <p>И.п. – руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Надо бросать руки навстречу одна другой до отказа, как бы обнимая себя за плечи, и одновременно с каждым объятием резко шмыгать носом.</p> <p>Сделать короткий, шумный активный вдох носом и одновременно сжимать ладошки в кулак (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки.</p> <p>Сразу же после активного вдоха воздух совершенно свободно и легко уходит через нос или через рот. В это время кулаки разжимаются.</p> <p>Снова громко шмыгнуть носом и одновременно сжать ладони в кулак. После шумного вдоха и сжатия ладоней в кулак воздух уходит свободно. Пальцы рук разжимаются, кисти рук на мгновение расслабляются.</p> <p>Не следует растопыривать пальцы при выдохе: они так же свободно расслабляются после сжатия, как уходит воздух после каждого вдоха.</p> <p>Выполнить 8 наклонов-вдохов подряд, затем сделать паузу для отдыха (3–5 сек.) – и еще 8 наклонов-вдохов.</p> <p>Руки в момент объятия идут параллельно одна другой (а не крест-накрест), их ни в коем случае не следует менять (при этом все равно, какая рука сверху – правая или левая), широко в стороны не разводить и не напрягать.</p>			
<p>Комплекс ОРУ-4 мин 1. Ходьба на месте с подниманием</p>	<p>5-6 мин</p>		<p>Здоровьесберегающие компетенции:</p>

<p>коленей</p> <p>Руки на пояс, темп – 1 движение/сек., следить за осанкой</p> <p>2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 – руки к плечам; 2 – руки вверх, потянуться; 3 – руки к плечам; 4 – и.п.</p> <p>Для расширения грудной клетки при потягивании – развести руки вверх в стороны ладонями внутрь. Повторить 4–5 раз</p> <p>3. И.п. – руки на пояс. Согнуть левую ногу в колене, стопа на носок. Правая нога прямая. Смена положений ног</p> <p>Акцент сделать на работе стоп, сохранять правильную осанку, плечи держать неподвижно. Варианты: на 2 счета – акцентированное сгибание в колене левой, затем правой ноги; сочетание сгибания – разгибания на 2 и 4 счета.</p> <p>4. И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая на пояс. 1–2 – пружинящие наклоны влево; 3–4 – и.п.</p> <p>Точный наклон в сторону, малоамплитудные пружинящие движения на выдохе; в и.п. – следить за осанкой, рука направлена вверх по линии уха (вдох). Повторить 4–5 раз</p> <p>5. И.п. – о.с. 1 – шаг правой ногой вперед, колено левой ноги направить к полу, не касаясь пола; 2 – и.п.</p> <p>Темп умеренный. Вариант: на счет 1–3 – сгибание ноги; 4 – и.п.</p> <p>6. Ходьба на месте</p> <p>Варианты: изменение темпа ходьбы от среднего к быстрому, затем к среднему и медленному</p> <p>Перестроение в круг, измерение пульса за 15 сек.</p>			<p>умеют использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p>
--	--	--	---

	30-40(120-160)- норма Меньше30(120) – маленькая нагрузка Более 40(160) – перегрузка			
II часть Основная часть	<p>Игра:</p> <p>- Тогда - в путь. Чтобы попасть в лес, нужно отгадать, на какой картинке изображена осень.</p> <p>(На экран выводятся картинки из диска «Учимся говорить» (НЕРЕЧЕВЫЕ ЗВУКИ «Лес»)).</p> <p>- Валера, как ты думаешь, на какой картинке изображена осень? Подойди и покажи нам.(ответ ребенка)</p> <p>Молодец!</p> <p>А какие еще времена года здесь изображены? (ответ детей по желанию)</p> <p>Хорошо!</p> <p>А хотите послушать, как они звучат?.....</p> <p>Для этого нам нужно присесть за компьютер, но сначала давайте повторим правила поведения в классе.</p> <p>Игра «Где притаилась опасность»?(карточки с правилами.)</p> <p>Повторили. Хорошо.</p>	15-30 мин		
III часть - заключит ельная	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в одну шеренгу 2. Построение. 3. Подведение итогов урока. <p>Оценивание работы учащихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Домашнее задание. 5. Организованный уход с урока 	3 мин	<p>Быстрое построение, равнение в шеренге</p> <p>Подводятся итоги урока, отмечаются наиболее активные учащиеся.</p> <p>Выставление оценок.</p> <p>Организованный уход.</p>	<p>Планируемые предметные результаты:</p> <p>Развивать умение выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний</p>