

ПЛАН КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 1 В КЛАССЕ

Токарева Ю.П.

г. Комсомольск-на-Амуре, учитель физической культуры, МОУ СОШ № 14

Тема: Кувырок вперёд в сочетании с равновесием. Развитие координационных способностей и равновесия.

Цель урока:

– Научиться выполнять **СОЧЕТАНИЕ** равновесия и кувырка вперёд.

– Повторить группировки и перекаты, строевые упражнения повороты: Налево, Направо, Кругом!

– формирование правильной осанки.

Цель учителя – содействовать развитию координационных способностей и равновесия.

ХОД УРОКА:

1. Построение в одну шеренгу. Приветствие. Расчёт по порядку номеров. Повороты налево, направо, кругом в строю. **4 мин.**

2. Перестроение по 4 человека по цветным кружочкам. **1 мин** + Разминка под музыку (3.20).

3. Выдача ковриков и расположение ковриков в зале. Т.Б.!!! **1-2 мин.**

4. Комплекс упражнений по профилактики гриппа. (Активные точки) сидя на ковриках. **30 сек.-1 мин.** Ребята, мы с наступлением зимы начинаем болеть простудными заболеваниями, давайте, сейчас выполним упражнения по профилактике гриппа.

5. Упражнения на ковриках в положении лёжа (потянулись, повернулись). Повторяем группировки. Перекаты. Равновесие. **2-3 мин**

6. Повторить кувырок, перекат боком. **2-3 мин**

7. **ОСНОВНОЕ – РАВОВЕСИЕ (1.2.3) НОГУ ПРИСТАВИЛИ – КУВЫРОК ВПЕРЁД ЛИБО (ПЕРЕКАТ БОКОМ). Встать в основную стойку, руки вверх.**

СОЧЕТАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СЧИТАЕТСЯ ЗАКОНЧЕННЫМ! 8мин

8. Игра вокруг ковриков «День и ночь» (музыка). **2-3 мин**

9. Коврики убрали, построились в круг, играем в игру «Горячая картошка». **3-4 мин.** Выявили победителя.

10. Построение в одну шеренгу. Рефлексия. **2-3 мин.**

Ребята, какая цель нашего урока сегодня? Смогли ли мы сегодня достичь нашей цели? У вас получилось сегодня сделать **сочетание** равновесия и кувырка вперёд? Где можно применить полученные знания?

Если получилось, и вам было интересно – **жёлтый мячик**, если не совсем получилось, и вам было трудно и не интересно – **синий**.

1. Тили-тили-тили-бом, сбил сосну зайчишка лбом!

2. Жалко нам зайчишку, носит заяка шишку!

3. Поскорее сбегать в лес, сделать зайке компресс.

Методы: Объяснение, наглядный, показ.

Форма работы – фронтальная. Актуализация – знания о профилактики гриппа, о правильной осанке, о том, что отдельные элементы можно соединять и выполнять в сочетании.

Результаты – Предметные – научиться правильно выполнять упражнения,

– Организационный момент

– актуализация знаний

– Изучение нового материала, повторение пройденного

– первичное осмысление и закрепление

– Итоги урока. Рефлексия.