Урок – подорож

«Подорож до зоопарку»

План - конспект уроку №66

Для учнів 1го класу

Тема уроку: Вправи для формування пози та правильної постави; профілактика корекції склепінь ступень. Рухлива гра «Де живуть звірята?»

Мета уроку: Виконати вправи для профілактики плоскостопості й корекції склепінь ступень.

Завдання уроку:

Навчальні:

* Повторити вправи комплексу ЗРВ
* Повторити різновиди ходьби.
* Закріпити вправи для формування пози та правильної постави.

Розвиваючі:

* Сприяти розвитку фізичних якостей.

Оздоровчі:

* Формувати здоровий спосіб життя
* Профілактика плоскостопості та корекції склепінь ступень.

 Виховні:

* Сприяти розвитку в учнів позитивної мотивації до занять фізичною культурою та єдності фізичного і духовного розвитку.

Урок за характером змісту: спеціалізований.

За педагогічним напрямом : інтегративний.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: м’ячі, канат, жердина, гімнастичні обручі, гімнастичні килимки, гімнастичні лави.

Обладнання: намальовані будинки, пластмасові звірята.

Дата проведення: 26.02.2019

Хід уроку

|  |
| --- |
| Вступна частина 3 хв |
| 1 | 1. Шикування дітей у шеренгу.
2. Привітання:- Добрий день, діти! Сьогодні у нас з вами буде дуже цікавий та корисний урок. Ми з вами відправимося у подорож до зоопарку де побачимо різноманітних звірів і разом з ними будемо виконувати різноманітні вправи

 1. Перед початком подорожі виконаємо дихальні вправи:

В.п - основна стійка;1-2-Руки вперед-вгору, підтягнутись, вдих через ніс,3-4-В.п, видих через рот. | 1хв.1хв.30сДо 1хв. | Опитування учнів про їх самопочуття. Перевірка спортивної форми.Звернути увагу на шикування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції.В.п – вихідне положення.О.с- основна стійка.Дихання не затримувати. |
| Підготовча частина 11хв |
| 2 | **1**.-Щоб перевірити, яка кількість учнів вирушає у подорож, ми з виконаємо розрахунок за порядком, розподіл на 1-2, на 1-3, перешикування з шеренги в дві або три шеренги.- Рівняйсь!- Струнко!- Право-РУЧ! - Право-РУЧ!- Ліво-РУЧ! - Ліво-РУЧ! - Ліво-РУЧ!- За порядком номерів розрахуйсь!- На перший - другий розрахуйсь!- В дві шеренги ставай!- Раз! Два!- В одну шеренгу ставай!- Раз! Два!- ПравоРУЧ!**2.-**Тож вирушаймо до зоопарку.- В обхід на пів зали кроком-РУШ.* Хода та її різновиди:
* звичайна;
* на носках, руки на поясі;
* на п’ятах, руки на потилиці;
* на зовнішній стороні стопи, руки на поясі;
* на внутрішній стороні стопи, руки на поясі;
* звичайна,
* біг.

**3.** Утворення кола **4**.-Діти! Ми з вами завітали до зоопарку і зараз разом зі звірятами ми виконаємо комплекс загальнорозвивальних вправ:* Жираф тягнеться до сонечка.

В.п - стійка ноги нарізно, 1 ліва нога відступає назад, руки у гору. 2 в.п.3 теж саме правої ноги.4 в.п.* Папуга на жердині.

В.п - стійка ноги нарізно, кісті до плечей. Колові рухи руками на 4 рахунки у перед, на 4 рахунки назад* Бегемотики.

В.п - стійка ноги нарізно, руки угорі, колові рух руками на 4 рахунки уперед на 4 рахунки назад.* Яструби.

В.п - стійка ноги нарізно, руки перед собою зігнуті у ліктях, розведення, зведення прямих зігнутих зігнутих рук, 1-2 відведення рук назад  3-4 відведення прямих рук назад* Озираємося навколо.

В.п - стійка ноги нарізно,руки на поясі, повороти праворуч, ліворуч* Лама їсть.

В.п - стійка ноги нарізно,1 - нахил до правої ноги, 2 - нахил до лівої ноги, 3 -до підлоги, 4- В.п.* Мавпи зміцнюють лапи.

В.п - стійка ноги нарізно, руки вперед, махи правою та лівою ногою.* Кенгуру

В.п - стійка ноги нарізно, руки на поясі, стрибки на двох ногах на місці.* Дихальні вправи на розслаблення.

В.п - основна стійка,1 - вдих через ніс2 - видих через рот3-4 - те саме | До 2хв.1хв.1/2коло1/2коло1/2коло1/2коло1/2коло1/2коло1/2коло9хв5разів5разів5разів5разів5разів5разів10разів30с.30с. | Шикування заздалегідь обраним направляючим.Команди подаються чітко, голосно, помилки виправляються; повторити повороти декілька разів.Слідкувати за дистанцією 1 метр між учнями.Темп ходьби середній. Стежити за поставою учнів: голова прямо, плечі відвести назад, лопатки з’єднати, спину тримати прямо.Інтервал – відстань між учнями за фронтом .Голову назад не нахиляти. Руки пряміВиконувати одночасно під рахунок.Темп виконання середній.Темп виконання середній. Спина рівна.Стояти рівно, виконувати одночасно.Спина рівна. Ноги не відривати віт підлогиНоги не згинати, слідкувати за правильністю виконання вправи.Ногами доторкатися до рук, ноги не згинати.Темп виконання середній.Дихання не затримувати. |
| Основна частина 17хв |
| **3** | - Молодці, діти! А тепер ходімо у гості до тигра.**1.** Розміщення дітей біля вертикальної площини.**2.** Виконувати вправи для формування правильної постави:* В.п - стійка біля стіни, руки внизу.

1-2 - підняти руки уперед, вгору і торкнутись стінки над головою,3-4 - В.п.* В.п - стійка біля стіни, руки за головою, лікті уперед.

1-2 - стійка на носках,лікті у сторони,3-4 - В.п* В.п - стійка біля стіни, руки на поясі

1-підняти праву ногу уперед2 - В.п* 1. - повторити теж саме з лівою ногою.

-А зараз дітлахи, через цей місток ми з вами перейдемо у гості до пуми, нам для цієї вправи потрібно зняти взуття* Наступи на слід

Пройти по гімнастичному ковбику наступаючи на сліди, та перейти і сісти на килимок.* В.п - упор стоячи на колінах;

1-2- вигинання спини, голова опущена, вдих.3-4-прогиннання спини, голова піднята, видих.* В.п - лежачи на животі, руки витягнуті уперед тримають гімнастичну палку

1-2 - підняли обруч у гору , вдих3-4 - В.п, видих.-Молодці, діти! Вирушаймо у гості до папуги!**3.**Вправи для профілактики плоскостопості й корекції склепінь ступень* Ходьба по канату, жердині.
* «Покатаймо ніжками кокоси»

-Молоді, діти! Ви добре впоралися з цими завданнями. А тепер ми з вами трохи пограємо.Ділимося на 2 колони. Перша колона , то перші номери, друга колона, то другі номери. У кожної команди є своя купа звірят, у кожної тварини є своя квартира у цьому будинку. Це трьох поверховий будинок, на кожному поверху по 5ть квартир. Нам треба усіх звірят розселити. Ця гра на увагу, а не на швидкість, уважно слухайте, та рахуйте.- Жирафа мешкає на 3-му поверсі, у п’ятій квартирі,- Слон мешкає на 1-му поверсі у 3-тій квартирі,- Ослик мешкає на 2-му поверсі у 4-тій квартирі,-« Тигр мешкає на 3му поверсі у 2гій квартирі»,-« Лев мешкає на 1му поверсі у 2ій квартирі». Добре . молодці, ось ми і розселили всіх тварин по квартиркам. Ви всі дуже гарно впоралися з завданням. | 30с.3хв.3рази3рази3рази2хв5повторів5повторів3хв.3хв.3хв | Фронтальний спосіб. Розставити учнів біля вертикальної площиниПотилиця, лопатки, сідниці, п’ятки притиснуті до вертикальної площиниСлідкувати за правильним положення голови, тазу, спини.Уважно слухати вказівки вчителяДемонструвати правильне виконання.Зняти взуття сидячі на лаві.Отримати зворотну інформацію про розуміння учнями завдання. Уважно слухати вказівки вчителя.Демонструвати правильне виконання вправи.Під час виконання вправи руки тримати на поясі, спина рівна. Руки в сторони, тримати рівновагу.Сидячи на лаві ніжками по черзі катати м’ячики до себе та від себе.Наглядним способом, продемонструвати правильність виконання завдання.Слідкувати за правильністю виконання завдання. |
| Заключна частина 4хв. |
| **4** | **1.**Шикування у шеренгуВ.п- ноги на різно, руки внизу,1-2 руки до гори, вдих3-4 руки низ видих.**2.**Вимірювання ЧЧС**3.**Підведення підсумків уроку.- Чи сподобався вам урок діти? Мені дуже, ми з вами сьогодні провели гарній урок, виконали багато вправ які сприяли розвитку правильної пози та постави, також виконували вправи для профілактики плоскостопості, а також вправи для корекції склепінь ступень.**4.**Рефлексація. «Незакінчене речення»Продовжте речення.- Діти, що вам сподобалось найбільше? - Мені дуже сподобалось….- А мені сподобалось…..- Мені сподобалось….- Дуже добре, по переду у нас з вами дуже багато цікавих та корисних уроків, а зараз наш урок підійшов до кінця.5.Організований вихід із спортивної зали. | 1хв.5 разів30с.1хв 1хв30с. | За зростом.Вислухати відповіді дітей.Відзначити дітей за старанність, подяка, похвала, зауваженняЗвернути увагу на те, чи всі діти відновились до закінчення уроку. |