

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №34 г.о. ТОЛЬЯТТИ

План – конспект
урока по физической культуре
в рамках методической школьной недели.
Конспект урока по физической культуре для 1 «Г» класса (по ФГОС)

Учителя: Каманина Людмила Геральдовна, учитель физкультуры.

Тип урока: урок-игра. “ Путешествие в лесу.”

Класс: 1“ Г”

Дата проведения:12.10.2016г.

Присутствовали:

Тема урока: полоса препятствий.

Цели урока: Формирование знаний и умений двигательных качеств.

Задачи урока:

Образовательные:

- Совершенствование техники преодоления препятствий.
- Умение выполнять физические упражнения под музыку.
- Умение подражать движениям птиц и животных.

Оздоровительные:

- Укрепление здоровья.
- Разностороннее физическое развитие на основе требований программы физического воспитания.

Средства обучения: наглядные, аудиозапись.

Оборудование и инвентарь: маты, скамейка, , комплект мягкого инвентаря, магнитофон.

Место проведения: малый зал .

Структура урока:

- Подготовительная часть
- Основная часть
- Заключительная час

этап урока	Содержание учебного материала	дозировка	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Использование пс и других форм наглядности
Подготовительная часть 15 мин.	<p>1. Построение, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Разновидности ходьбы и бега. а) ходьба на носках, пятках. Руки на поясе, плечах. б) медленный бег с остановками и сменой направления.</p> <p>3. ОРУ на месте а) наклон головы вправо, лево. Вперед и назад. б) волна кистью рук в право, лево. в) вращение кистью. г) вращение в локтевом суставе на себя и от себя. д) Вращение рук в плечевом суставе вперед и назад одновременно. е) Наклон корпуса в право и лево, одна рука на поясе-другая над головой. ж) Наклон туловища вперед, ноги вместе. з) Наклон туловища вперед, ноги врозь на уровне плеч. и) Наклон туловища вперед, ноги врозь шире плеч. к) Выпады ног в стороны и</p>	<p>3 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>5 мин..</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>по 4 раза</p>	<p>Проверка отсутствующих. Разъяснить задачи урока, что эмитируя тур.поход зверят идет совершенствование приобретенных ранее умений и навыков. Предложить ребятам представить себя какимнибудь обитателем леса.</p> <p>Давать команды при ходьбе и беге. Давать методические указания. Комментарии о необходимости этих упр. Во время похода.</p> <p>Сказать уч-ся о том, что перед походом нужно сделать разминку что бы преодолеть препятствия. Давать методические указания по технике выполнения упр-й.</p>	<p>Уч-ся говорят о готовности совершить этот поход.</p> <p>Учащиеся выполняют команды.</p> <p>Учащиеся выполняют упражнения технично.</p>	

	<p>вперед л) Вращение стопой в одну и другую сторону правой и левой ногой.</p> <p>3. Специальные упражнения. А) бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>Б) прыжки по кочкам.</p> <p>В) выпрыгивание в верх на каждый шаг.</p> <p>Г) Скрестный бег</p>	<p>По 1 разу</p>	<p>Во время выполнения упр-й подражаем движениям птиц и животных. А-бег оленя Б- прыжки зверей по болоту В- полет птиц Г- бег зайца</p>		
<p>Основная часть 25 мин.</p>	<p>Игра “Путешествие в лесу”</p> <p>Препятствия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Овраг 2. Упавшее дерево. 3. Кустарник. 	<p>3 прыжка</p> <p>1 раз</p>	<p>Учитель объясняет, что задача уч-ся идя по лесу выйти на поляну. На поляне будет отдых и потом нужно вернуться тем же путем обратно. На пути будут препятствия которые нужно преодолеть, используя раннее полученные на уроках умения и навыки. Объяснить способы преодоления препятствий.</p> <p>Перепрыгивание через мягкий валан, толчек попеременно ногами.</p> <p>Объяснить , что барьер это упавшее дерево под которым нужно пролезть не задевая</p>	<p>Выбранный учителем ученик показывает как преодолевать препятствия.</p> <p>Уч-ся следят за техникой прыжка и интервалом.</p> <p>Уч-ся следят за техникой подлазания.</p>	<p>Магнитофон</p>

		1 раз	его.Подлазание вперед “Змейкой”.	Уч-ся следят за техникой упр-я.	
	4. Река	1 раз	Стоят кусты малины.В кустах находится медведь и ест малину. Задача ребят проползти мимо незамеченными. Соблюдая технику ползания.	Уч=ся следят за техникой подтягивания.	
	5. Пещера.	1 раз	Объяснить, что гимн. Скамейка это бревно переброшенное через реку. Нужно лежа на бревне с помощью подтягивания на руках перебраться на другую сторону.	Уч-ся следят за техничным выполнением пролазания.	
	6. Горки.	1 раз	Объяснить , что нужно на коленях пройти через круглые маты представив , что идеш по пещере. Задача уч-ся не задеть стенки пещеры.	Уч-ся следят за техникой прыжка.	
	Привал: 1.Обед	7 минут	Объяснить что мягкие стойки для прыжков это горки. Их нужно перепрыгнуть толчком двух ног одновременно. Учитель страхует на прыжке.	Ребята за учителем эмитируют процесс питания.	
	2. Игра “ У медведя во бору”		Объявить, что прибыли на поляну.И теперь наконец-то можно поиграть в любимую игру зверят. Объяснить условия игры. Дать задание освобожденным узнать как можно больше животных и птиц изображаемых ребятами.	Уч-ся в процессе игры изображают птиц и животных, при этом выполняя правила игры.	Магнитофон
	3. Возвращение домой. Этапы: 1. горки 2. пещера 3. река 4. кусты 5. упавшее дерево			Уч-ся проходят препятствия в обратном порядке.	магнитофон

	<p>б. овраг</p> <p>4. Построение, упр-е на релаксацию .</p>	1 мин.	<p>Сказать, что пришло время возвращаться домой и надо преодолеть обратный путь соблюдая технику преодоления препятствий. Учитель выполняет страховку на этапе- горки.</p> <p>Объяснив, что после тяжелого перехода необходимо восстановить силы и посадив ребят на колени попросить выполнять задание учителя.</p>	Уч-ся стараются максимально расслабиться при выполнении упр-й.	
<p>Заключительная часть 5 мин.</p>	<p>Построение.</p> <p>Анализ выполнения задания освобожденным</p> <p>Подведение итогов урока.</p>		<p>Методом опроса выявить кто больше узнал в игре птиц и животных.</p> <p>Спросить уч-ся понравился ли им поход. Со всеми ли они справились препятствиями и сделать вывод.</p> <p>Спросить о самочувствии уч-ся.</p>	<p>Уч-ся по очереди называют., что видели.</p> <p>Уч-ся делают самоанализ работы на препятствиях.</p>	