

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В 1 классе МБУ «Школы № 43»

Тип урока: Урок изучения новых знаний.

Тема: Формирование правильной осанки и развитие гибкости.

1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- 1) формирование знаний о значении правильной осанки в жизнедеятельности человека;
- 2) формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений, связанных с профилактикой здоровья и коррекцией осанки.

2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- 1) формировать правильную осанку и профилактика плоскостопия;
- 2) закрепить комплекс упражнений сидя на полу.
- 3) развивать силовые качества.

3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:

- 1) воспитывать навыки коллективных взаимодействий и организованности;
- 2) способствовать формированию опыта ценностного отношения к собственному здоровью.

Инвентарь: коврики на каждого.

Часть урока	Содержание урока.	Дозировка	Методические указания.
Подготовительная часть урока. 15 минут			
1	Построение, приветствие, сообщение задач урока, проверка формы учащихся.	4 минуты	Рассказать детям о значении правильной осанки, как предупредить искривление позвоночника в повседневной жизни, какие упражнения нужно выполнять.
2	Строевые упражнения. 1. По порядку номеров. 2. На право. 3. На лево.	2 минуты	Колени подтянуты, руки прижаты к бедрам, Спина прямая, живот подтянуть.
3	Шагом марш. Учащиеся по команде берут гимнастические коврики. Перестроение из одной колонны в две.	2 минуты	Дистанция 1 метр, интервал 1.5 метра. Положить коврики вертикально
4	ОРУ сидя. И.п. сед руки вверх сцеплены в замок. 1. Вдох руки назад, головой наклон вперед. 2. И.п. выдох. И.п. То же 1. Наклон головы вправо, руки дальше назад, вдох. 2. И. п. Выдох 3-4 То же влево.	мин 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз	Руки прямые, спина прямая, макушкой тянуться вверх, следить за дыханием, следить за осанкой, колени подтянуть, темп медленный, ноги прямые, носки на себя, больше амплитуда, лопатки соединить, плечи опустить, удлинить расстояние между плечами и ушами,

	<p>И.п. Сед руки в стороны. 1-8 Круговые движения кистями вперед 1-8 Круговые движения кистями назад. 1-8 Круговые движения в локтевом суставе вперед. 1-8 Круговые движения в локтевом суставе назад.</p> <p>И.п. Сед руки к плечам. 1-8 Круговые движения в плечевом суставе вперед.</p> <p>И.п. Сед руки упор сзади. 1. носки на себя 2. носки натянуть.</p> <p>И.п. то же 1-8 Круговые движения стопами вправо. 1-8 То же влево.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Больше амплитуда, плечи не опускать. Следить за осанкой.</p> <p>Больше амплитуда, плечи не опускать. Следить за осанкой.</p> <p>Лопатки соединять, локтями касаться, больше амплитуда.</p> <p>Коленные суставы не подвижны. Ноги прямые</p>
	<p>И.п. сед упор сзади поднять правую ногу на 45 градусов. 1-8 Круговые движения в голеностопном суставе. 1-8 Круговые движения в тазобедренном суставе.</p> <p>И.п. Полулотос. 1. Правую руку вверх, наклон влево. 2. И.п. 3-4 То же влевую сторону.</p> <p>И.п. то же Поворот вправо(держать). То же влево.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>10 сек.</p> <p>10 сек</p>	<p>Больше амплитуда, ноги не опускать. Следить за осанкой.</p> <p>Больше наклон, посмотреть вверх, рука полусогнута.</p> <p>Больше поворот, спина прямая, плечи вниз опустить.</p>
	<p>И.п. сед упор сзади. 1. Скользящие движения стопой по поверхности к тазобедренному суставу. 2. Опустить колено к полу. 3. Поднять колено 4 И.п. То же другой ногой.</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Выполнять под счет, колено ниже опускать, спина прямая, нога прямая, колено подтянуто.</p>
<p>Основная часть урока. 15 минут</p>			
	<p>Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>1. И.п. лежа на животе, ноги вместе, руки с опорой на локти. Прогнуться в грудном отделе с опорой на локтях. (Сфинкс)</p> <p>2. Лежа на животе, ладони под плечами. Выпрямить руки прогнуться в пояснице (Кобра)</p> <p>3. Лежа на животе руки за голову. Одновременно оторвать и руки и ноги от пола прогнуться в пояснице и грудном отделе. То же руки прямые сзади, то же руки прямые соединить в</p>	<p>15 сек.</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p>	<p>Больше прогиб, ноги вместе, посмотреть вверх, пальцы рук широко раскрыты. Руки полусогнуты, пупок прижат, плечи опустить вниз, грудь вперед.</p> <p>Ноги не сгибать, выше поднять туловище от пола.</p>

	<p>замок. (Кузнечик)</p> <p>4. Лежа на животе руками захватить голень прогнуться оторвать ноги и грудной отдел от пола (Поза натянутого лука).</p> <p>5. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы максимально приближены к ягодицам (Полумост).</p> <p>6. Сед наклон вперед.</p> <p>7. Сед на пятках наклон вперед.</p>	<p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p>	<p>Больше прогнуться, следить за дыханием. Не задерживать дыхание.</p> <p>Больше прогнуться в грудном отделе.</p> <p>Больше наклон, ноги не сгибать.</p> <p>Руки вперед вытянуть.</p>
Заключительная часть 5 мин.			
	<p>Упражнения для закрепления мышц спины.</p> <p>1. Сед, углом согнув ноги руки под колени (Поза лодки).</p> <p>2. Упор, лежа сзади держать (Планка).</p> <p>3. Стоя на четвереньках прогнуться и округлить спину.</p> <p>4. Лежа на спине согнуть ноги и прижать их груди. Опустить вправо согнутые ноги коленом коснуться пола повернуть голову налево. То же в другую сторону.</p> <p>5. Перекаты вперед и назад.</p> <p>6. Лечь ноги на ширине плеч руки вдоль туловища.</p>	<p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>6-8 раз</p> <p>1 минуту</p>	<p>Спина прямая, держать ноги.</p> <p>Ноги и туловище составляет прямую линию.</p>
	Встать положить коврики и построиться.	1 мин	Домашняя работа.