Урок –подорож

 «Подорож до королівства Гімнастика»

План - конспект уроку

для учнів 1-го класу

Тема уроку: Вправи для формування пози та правильної постави та для профілактики

 плоскостопості й корекції склепінь ступень. Вправи з рівноваги на підлозі.

Мета уроку: Виконати вправи для формування пози й правильної постави, та для

 профілактики плоскостопості й корекції склепінь ступень; виконати

 вправи з рівноваги на підлозі.

Завдання уроку:

 Навчальні: Повторити вправи для формування пози й правильної постави, та для

 профілактики плоскостопості й корекції склепінь ступень.

 Закріпити техніку виконання вправ з рівноваги на підлозі.

 Розвиваючі: Сприяти розвитку гнучкості, спритності, чіткості виконання вправ з

 рівноваги, координації рухів.

 Оздоровчі: Укріплення здоров`я дітей; загартовування організму.

 Виховні: Сприяти формуванню у учнів (вихованців) позитивної мотивації до

 занять фізичною культурою та єдності фізичного і духовного розвитку

 особистості.

Урок за характером змісту – спеціалізований;

 за педагогічними направленнями – змішаний.

Місце проведення: спортивна зала.

Інвентар: канат, гімнастичні лави, гімнастична стінка, мотузкова драбина, м’ячі,

 гімнастичні обручі, гімнастичні палиці.

Обладнання: картонні ляльки, одяг для ляльок, малюнки, клей, малюнки на спортивну

 тематику.

Урок проводив вчитель фізичної культури: Кулик Наталя Євгеніївна

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Зміст завдання | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| Вступна частина 3 хв. |
| **1.** | **1.** Шикування в одну шеренгу, привітання.**2**. Вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 15 сек.**3.** Ознайомлення із темою та завданнями уроку:- Добрий день діти! Сьогодні ми з вами вирушимо в невеличку подорож до королівства Гімнастика. Під час подорожі ми повторимо вправи для формування пози та постави, вправи для профілактики плоскостопості та виконаємо вправи з рівноваги на підлозі. Шлях наш проляже через містечка які мають назву: «Різновиди ходьби та бігу», «Весела розминка», «Правильна постава та профілактика плоскостопості» та завершиться наша подорож у столиці королівства «Рівновага». На завершення нашої подорожі ми проведемо рухливу гру «Наряд для королеви».  4. Перед початком подорожі ми виконаємо дихальні вправи:В.П.–о. с.1-2 – руки вперед – вгору, підтягнутись, вдих через  ніс,3-4 –вихідне положення, видих через рот. | 1 хв.до 1 хв.1 хв.  30 с. | Фронтальний метод. Опитування учнів про їх самопочуття. Перевірка спортивного одягу.Перевірити готовність організму учнів до навантажень. Отримати зворотну інформацію про розуміння учнями завдання на урок.Дихання не затримувати.В.П.- вихідне положення,о. с. -основна стійка. |
| Підготовча частина 13хв. |
| **2.** | **1.** – Щоб перевірити чи не зіб’ємося ми зі стежини, чи не заблукаємо під час подорожі ми виконаємо розрахунок за порядком, розподіл на 1-2 на 1-3, повороти на місці та перешикування з шеренги в коло.- «За порядком розрахуйсь!»,- «На перший, другий – РОЗРАХУЙСЬ!», - «На перший, другий, третій – РОЗРАХУЙСЬ!»,- повороти на місці: «Право - РУЧ», «Ліво – РУЧ!»,  «Кру – ГОМ!»,- «У коло кроком – РУШ!»,- «В одну шеренгу - ШИКУЙСЬ!».**2. –** Непомітно для всіх, ми з вами прийшли до містечка «Різновиди ходьби та бігу». «В обхід по залу кроком - РУШ!»* Ходьба та її різновиди:

**-** звичайна;**-** на носках, руки на поясі; - на п’ятах, руки за головою;**-** на зовнішній стороні стопи;**-** внутрішній стороні стопи;- в напівприсяді;**-** звичайна.* Біг та його різновиди:

- звичайний; - у повільному темпі;- із закиданням гомілок;- з високим підніманням стегон;- приставними кроками правим і лівим плечем  уперед;- повільний біг з переходом на ходьбу за  командою вчителя.**3.** Перешикування в три шеренги.**4.** Дихальні вправи:  В.П.–о. с. 1-2 –руки в сторони, підтягнутись, вдих через ніс, 3-4 –вихідне положення, видих.**5**  – Діти! Ми з вами завітали до містечка «Весела розминка» і зараз виконаємо комплексзагальнорозвивальних вправ:* «Сонечко у віконечко»

В.п. – основна стійка.1-2 – підняти плечі вгору;3-4 – прийняти в.п.* «Привітання з сонечком»

В.п. – основна стійка. 1-2 – праву назад на носок, руки вгору; потягнутися вгору; 3-4 - в.п.;  5-8 – те ж саме з лівої ноги. * «Малі вітрячки»

В.п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях, кисті в кулак.1-2 - колові рухи кистями всередину;3-4 – колові рухи кистями назовні;5-6 – колові рухи в ліктях всередину;7-8 – колові рухи в ліктях назовні. * «Великі вітрячки»

В.п. – стійка ноги нарізно, руки вгору.1-4 – колові рухи руками вперед;5-8 - колові рухи руками назад.* «Пташина сімейка»

В.п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми.1-2 - два відведення зігнутих рук назад;3-4 – два відведення прямих рук назад.* Дихальні вправи, вправи на розслаблення

В.п. – основна стійка.1 – вдих через ніс;2 – видих через рот;3-4 – те саме;5-8 - нахил вперед, руки до низу, покачати  розслабленими руками.* «Привітання з сусідом»

В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі1– повороти тулуба вправо, руки в сторони;2 – в.п.3 – повороти тулуба вліво, руки в сторони;.4 – в.п.* «Годинник»

В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.1 - нахил тулуба вправо;2 – в.п;3 – нахил тулуба вліво;4 – в.п.. * «Маленький олівець»

В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.1-2 – коловий рух тулуба в праву сторону;3-4 – коловий рух тулуба в ліву сторону.  * «За грибами»

В.п. – широка стійка ноги нарізно, руки на поясі.1 - нахил вперед до правої ноги, доторкнутися  руками до носка правої ноги;2 – нахил тулуба вперед, руками доторкнутися  підлоги;3 – нахил вперед до лівої ноги, доторкнутися руками до носка лівої ноги;4 – в.п.. * Дихальні вправи

В.п. – основна стійка.1-2 – вдих через ніс;3-4 – видих через рот.* «Через рівчачок»

В.п. – основна стійка.1 – випад правою ногою вперед, руки в сторони;2 – в.п.;3 – випад лівою ногою, руки в сторони;4 – в.п.* «Молоточки»

В.п. – основна стійка.1- присід, руки вперед, долоні до низу;2- в.п.;3-4- теж саме. * «Пружинка»

В.п. – основна стійка.1- упор присівши;2- упор лежачи; 3- упор присівши;4- в.п.* «М’ячики»

В. п. – руки на пояс 1-2 – стрибки на правій нозі;3-4 – стрибки на лівій нозі;5-8 – на двох ногах.* Ходьба на місці.
* Дихальні вправи, вправи на розслаблення

В.п. – основна стійка.1 – вдих через ніс;2 – видих через рот;3-4 – те саме;5-8 - нахил вперед, руки до низу, покачати  розслабленими руками.**6.** Вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 15 сек. | до 2 хв.1 хв.½ кола½ кола½ кола½ кола½ кола½ кола½ кола1 хв.½ кола½ кола½ кола½ кола½ кола½ кола30 с.30 с.2-3 рази9 хв.4-5 разів4-5 разів4-5 разів2-3 рази4-5 разів2-3 рази4-5 разів4-5 разів4-5 разів4-5 разів2-3 рази4-6 разів4-6 разів3-4 рази2-3 рази30 с.2-3 разидо 1 хв. | Шикування заздалегідь обраним направляючим.Команди подаються чітко, з паузою, виправити помилки та повторити виконання команди ще де кілька разів.Дистанція – відстань між учнями, які розміщені в колону (в глибину).Темп ходьби середній, дотримуватись дистанції 1 метр. Стежити за поставою учнів: голова прямо, плечі відвести назад, лопатки з`єднати, спину тримати прямо.Положення рук різноманітне. Інтервал – відстань між учнями за фронтом.Обов’язково звертати увагу на дихання (вдихати потрібно лише носом). Не затримувати дихання, дотримуватись інтервалу та дистанції.Чітко виконувати команди та завдання вчителя.Дихання не затримувати.В.п. - вихідне положення; о.с. - основна стійка.Голову назад не нахиляти.Потягнутися і прогнутися треба одночасно.Темп виконання середній.Лікті внизу, працюють тільки кисті.Вправа виконується з великою амплітудою. Руки прямі.Під час відведення прямих рук назад, слідкувати за тим, щоб руки не опускалися до низу.Дихання не затримувати.Розслабити м'язи плечового поясу, кисті і руки в ліктях.Під час поворотів не можна відривати п’яти від підлоги,руки прямі, голову повертати в бік повороту.Під час нахилу ноги не згинати. Спину тримати прямою.Темп виконання вправи уповільнений. Ноги не згинати і не відривати від підлоги.Слідкувати за темпом виконання вправи, за диханням під час вправи.Ноги не згинати. Дихання не затримувати.Зберігати рівновагу. Під час випаду, ногу, що знаходиться позаду, не згинати в коліні.. Присідаючи на носках, тулуб тримати вертикально. Темп виконання середній.Дихання не затримуватиТемп виконання середній.Стежити за ритмічністю дихання, за правильністю виконання стрибків на носках.Стопа пружна. У спокійному темпі.Дихання не затримувати.Розслабити м'язи плечового поясу, кисті і руки в ліктях.Перевірити реакцію організму на навантаження |
| Основна частина **17 хв.** |
| **3.** |  - Діти! Ми з вами прийшли до містечка «Правильна постава та профілактика плоскостопості». 1. Розміщення біля вертикальної площини.
2. Виконати вправи для формування пози та правильної постави:
	* В.п. – стійка біля стіни, руки внизу.

1-3 – підняти руки вперед, вгору і торкнутися  стінки над головою;4 - в.п. * + В.п. – стійка біля стіни, руки за голову, лікті вперед.

1-2 – стійка на носках, лікті в сторони;3-4 – в.п..* + В.п. – стоячи біля стіни, руки на поясі.

1-2 – присід; ковзаючи спиною по стіні, розвести  коліна в сторони;3-4 – в.п.* + В.п. – стоячи біля стіни, руки на поясі.

1- підняти праву ногу вперед2 - в.п.3-4 – те саме лівою ногою.* В.п. - основна стійка біля вертикальної

 площини.1-2 - крок уперед, зберігаючи правильну поставу;3-4 - повернутися у вихідне положення.**3**. Вправи для профілактики плоскостопості й корекції склепінь ступень (вправи для зміцнення м’язів ступень):* Ходьба по обручу, мотузковій драбині, канату.
* «Сонечко»

В.п. - сидячи на лаві, руки в упорі на лаві.1-4 – колові рухи ступнями всередину;5-8- колові рухи ступнями назовні.* «Покатай м’ячик»

В.п. - сидячи на лаві, руками триматися за дальній край лави, ноги зігнуті в колінах, стопи на м’ячі. 1-2 – розгинаючи ноги в колінах, покотити м’яч  обома ногами вперед;3-4 - прийняти в.п.* «Спритні лапки»

В.п. – сидячи на лаві, руки в упорі на лаві.За командою вчителя писати цифри пальцями і стопою від 1 до 3; від 1 до 5 лівою, правою, обома ногами.* «Я росту»

В.п. – стоячи на підлозі лицем до стінки, хват за рейку на рівні грудей.1-2 - стати правою і лівою ногами на рейку;3-4 – зійти на підлогу.* «Пружина»

В.п. – стоячи носками на першій рейці, лицем до стінки, хват за рейку на рівні грудей.1- підняти п’яти вгору2 - прийняти вихідне положення;3-4 – те ж саме. **4**. Розміщення учнів по білим лініям.**5.** Діти! Ми прийшли до столиці королівства «Гімнастика», до містечка «Рівновага», в якому виконаємо вправи з рівноваги на підлозі:* ходьба по лінії, руки в сторони;
* ходьба на носках по лінії, руки в сторони;
* ходьба на носках приставним кроком: правим і лівим боками;
* ходьба з переступанням через невеличкі

 перешкоди (м’ячики, гімнастичні палиці);* ходьба у напівприсяді, руки на поясі.

**6** Перешикування учнів в три колони (команди).**7** - А зараз ми з вами проведемо рухливу гру «Наряд для королеви». Учні шикуються по троє одне за одним за лінією старту. Перший учень команди тримає в руках «ляльку», другий учень тримає наряд для «ляльки», а третій - тримає в руках клей. За командою вчителя перші учні біжать до гімнастичної лави і залишається біля неї, потім другі учні біжить до перших і залишаються біля них. Останніми біжать - треті учні. Зібравшись в трьох гравці починають одягати на «ляльку» її наряд (приклеюють платтячко на «ляльку»). **8.** Вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 15 с. | 30 с.3 хв.2-3 рази2-3 рази2-3 рази2-3 рази2-3 рази3 хв.до 1 хв.2-3 рази2-3 рази2-3 рази2-3 разидо 30 с.6 хв.до 30 с.до 3 хв.до 30 с. | Фронтальний спосібРозставити учнів біля вертикальної площини. Отримати зворотну інформацію про розуміння учнями завдання.Потилиця, лопатки, сідниці, литки, п’ятки притиснуті до вертикальної площини. Уважно слухати вказівки вчителя.Виправити помилки, продемонструвати правильне виконання.Виконуючи вправу зберігати правильне положення голови, тазу, спини біля вертикальної площини.Слідкувати за збереженням правильної постави Отримати зворотну інформацію про розуміння учнями завдання.Уважно слухати вказівки вчителя.Виправити помилки, продемонструвати правильне виконання.Ноги випрямляти, спину тримати рівно.М’яч перекочувати з носків до п’ят і навпаки.Слідкувати за правильним положенням спини та вірним написанням цифр. Під час підйому тулуб не відхиляти від гімнастичної стінки.Слідкувати за правильною поставою.Утримувати рівновагу.На одну лінію стають по два учні.Тримати рівновагу.Слідкувати за правильним положенням тіла, голову не нахиляти вниз. Підготувати клей, макети «ляльок», та одяг для «ляльок».Слідкувати за вірним виконанням правил гри.Звернути увагу на учнів із підвищеною ЧСС. |
| Заключна частина 5 хв.  |
| **4** | 1. Шикування в шеренгу.

**2.** Дихальні вправи: В. п. – о. с. 1-2 - вдих носом з підніманням на носки, 3-4 - видих – прийняти в.п.**3.** Підбиття підсумків уроку:- Ми з вами завершили подорож до королівства «Гімнастика». Ви побували у різноманітних містечках королівства, в яких було виконано: розминку, вправи для формування пози та правильної постави; вправи для профілактики плоскостопості й корекції склепінь ступень; вправи з рівноваги та провели рухливу гру. Всі ці вправи сприяли розвитку спритності, координації в русі, рівновазі, гнучкості. **4.** Рефлексія:- Чи сподобалась вам наша подорож до королівства «Гімнастика»?Мені сподобалось …..Я хочу повторити ще …….А мені було складно виконати …..**5**. Вимірювання ЧСС за 15 с.**6**. Організований вихід із спортивної зали | 30 с.1 хв.2 хв.1 хв.30 с.30 с. | За зростом, біля гімнастичної стінки.Дихання не затримувати.Відзначити дітей за старанність, подяка, похвала, зауваження.Звернути увагу на те, чи всі учні відновилися до закінчення уроку.У колону по одному. |