

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	<p>1. Шикування дітей у шеренгу.</p> <p>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</p> <p>3. 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.</p>	<p>1хв. 1хв.</p> <p>30с</p> <p>До 1хв.</p>	<p>Опитування учнів про їх самопочуття.</p> <p>Перевірка спортивної форми.</p> <p>Звернути увагу на шикування за зростом, рівняння по носках, дотримання дистанції.</p> <p>В.п – вихідне положення.</p> <p>О.с- основна стійка.</p> <p>Дихання не затримувати.</p>
Підготовча частина 11хв			
2	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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! <p>2.-Тож вирушаймо до зоопарку.</p> <p>- В обхід на пів зали кроком-РУШ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Хода та її різновиди: <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>До 2хв.</p> <p>1хв.</p> <p>1/2коло</p> <p>1/2коло</p> <p>1/2коло</p> <p>1/2коло</p> <p>1/2коло</p> <p>1/2коло</p> <p>1/2коло</p>	<p>Шикування заздалегідь обраним направляючим.</p> <p>Команди подаються чітко, голосно, помилки виправляються; повторити повороти декілька разів.</p> <p>Слідкувати за дистанцією 1 метр між учнями.</p> <p>Темп ходьби середній.</p> <p>Стежити за поставою учнів: голова прямо, плечі відвести назад, лопатки з'єднати, спину тримати прямо.</p> <p>Інтервал – відстань між учнями за фронтом .</p>

	<p>3. Утворення кола 4.-Діти! Ми з вами завітали до зоопарку і зараз разом зі звірятами ми виконаємо комплекс загальнорозвивальних вправ:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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, кисті 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 ніс 2 - видих через рот 3-4 - те саме 	<p>9хв</p> <p>5разів</p> <p>5разів</p> <p>5разів</p> <p>5разів</p> <p>5разів</p> <p>5разів</p> <p>5разів</p> <p>10разів</p> <p>30с.</p> <p>30с.</p>	<p>Голову назад не нахилити. Руки прямі Виконувати одночасно під рахунок.</p> <p>Темп виконання середній.</p> <p>Темп виконання середній. Спина рівна.</p> <p>Стояти рівно, виконувати одночасно.</p> <p>Спина рівна. Ноги не відривати від підлоги</p> <p>Ноги не згинати, слідкувати за правильністю виконання вправи. Ногами доторкатися до рук, ноги не згинати.</p> <p>Темп виконання середній.</p> <p>Дихання не затримувати.</p>
Основна частина 17хв			
<p>3</p>	<p>- Молодці, діти! А тепер ходімо у гості до тигра. 1. Розміщення дітей біля вертикальної площини. 2. Виконувати вправи для формування правильної постави:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ В.п - стійка біля стіни, руки внизу. 	<p>30с.</p> <p>3хв.</p> <p>3рази</p>	<p>Фронтальний спосіб. Розставити учнів біля вертикальної площини</p> <p>Потилиця, лопатки,</p>

	<p>1-2 - підняти руки уперед, вгору і торкнутись стінки над головою, 3-4 - В.п.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 уперед 2 - В.п 3-4 - повторити теж саме з лівою ногою. <p>-А зараз дітлахи, через цей місток ми з вами перейдемо у гості до пуми, нам для цієї вправи потрібно зняти взуття</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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-прогинання спини, голова піднята, видих. ▪ В.п - лежачи на животі, руки витягнуті уперед тримають гімнастичну палку 1-2 - підняли обруч у гору , вдих 3-4 - В.п, видих. <p>-Молодці, діти! Вирушаймо у гості до папуги!</p> <p>3.Вправи для профілактики плоскостопості й корекції склепінь ступень</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ходьба по канату, жердині. ▪ «Покатаймо ніжками кокоси» <p>-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.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, 	<p>Зрази</p> <p>Зрази</p> <p>2хв</p> <p>5повторів</p> <p>5повторів</p> <p>3хв.</p> <p>3хв.</p> <p>3хв</p>	<p>сідниці, п'ятки притиснуті до вертикальної площини Слідкувати за правильним положення голови, тазу, спини.</p> <p>Уважно слухати вказівки вчителя Демонструвати правильне виконання.</p> <p>Зняти взуття сидячі на лаві. Отримати зворотну інформацію про розуміння учнями завдання.</p> <p>Уважно слухати вказівки вчителя.</p> <p>Демонструвати правильне виконання вправи. Під час виконання вправи руки тримати на поясі, спина рівна.</p> <p>Руки в сторони, тримати рівновагу.</p> <p>Сидячи на лаві ніжками по черзі катати м'ячики до себе та від себе.</p> <p>Наглядним способом, продемонструвати правильність виконання завдання. Слідкувати за правильністю виконання завдання.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	-« 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.		
Заключна частина 4хв.			
4	<p>1.Шиккування у шеренгу В.п- ноги на різно, руки вниз, 1-2 руки до гори, вдих 3-4 руки низ видих.</p> <p>2.Вимірювання ЧЧС</p> <p>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.</p> <p>4.Рефлексія. «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.</p> <p>5.Організований вихід із спортивної зали.</p>	<p>1хв. 5 разів</p> <p>30с. 1хв</p> <p>1хв</p> <p>30с.</p>	<p>За зростом.</p> <p>Вислухати відповіді дітей.</p> <p>Відзначити дітей за старанність, подяка, похвала, зауваження</p> <p>Звернути увагу на те, чи всі діти відновились до закінчення уроку.</p>