**План-конспект**

**по физической культуре для 1 класса.**

**Тема урока: «Профилактика нарушения осанки».**

**Задачи урока:**

1.Обучение комплексу упражнений для формирования и укрепления правильной осанки.

2.Развитие координации, используя подвижную игру: «Флюгер».

3.Повторить пройденные игры: «Рак и мухи», «Перенос мешочков».

4.Воспитание сознательного отношения к выполнению упражнений.

Тип урока: обучающий.

Технологии: здоровьесберегающая, игровая.

Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Инвентарь: свисток, гимнастические маты, мешочки с песком, 2 обруча, 4 кегли.

Место проведения: спортивный зал.

Учитель: Топилина И.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Дозировка. | Организационно- методические указания. |
| I часть  12 мин.  II часть  23 мин.  III  часть  5мин. | **Вводная часть урока:**  Построение, приветствие, сообщение задач урока.  1. Дыхательные упражнения. Подняться на носки, руки вверх, сделать вдох через нос, выдох через рот с выкриком: «Ха!».  2. Ходьба, ходьба с заданием.  - на носках, руки вверх.  - на пятках, руки в стороны.  - шаг перекат с пятки на носок.  3. Бег, бег с заданием.  - приставными шагами правым и левым боком.  - прямыми махами ног вперёд.  - руки вперёд, махи ногами в стороны.  4. Комплекс упражнений для формирования и укрепления правильной осанки.  «Дикая кошка». И.П- стоя на четвереньках, округляем спину – вдох, прогибаем спину – выдох. «Змейка». И.П.- лёжа на животе, поднимаемся на руках, прогибаясь в спине- вдох, опускаемся - выдох с шипением. «Птичка». И.П.- лёжа на животе, руки в стороны, отрывая от пола, поднимаем голову вверх, прогибаемся- вдох, опускаемся- выдох «Чик-чирик».  «Лиса». И.П.- стоя на четвереньках, движения в тазобедренном суставе.  «Ёжик». И.П.- лёжа на спине, согнуть ноги в коленях, руками захватить колени, перекатывания. «Насосы». И.П.- сидя на полу, руки сзади. Дыхание через нос.  **Основная часть урока:**  Построение, перестроение.  **Подвижная игра: «Флюгер».**  - Объяснение игры.  - Правила игры.  - Показ движений в игре.  - Запоминание слов в игре.  «Флюгер строится у нас, повращаемся сейчас. Ветер справа, ветер слева - флюгер вертится умело».  - Выполнение учащимися.  - Исправление ошибок.  - Подведение итога игры.  **Подвижная игра: «Рак и мухи».**  - Объяснение игры.  - Показ упражнений на осанку  И.П.- о.с.  1-2- руки вверх, подняться на носки.  3-4- И.П.  И.П. – о.с.  1-2- присесть, руки вперёд.  3-4- встать в И.П.  И.П.- о.с., руки на пояс.  1-2- наклон вперёд, прогнуться в спине, голова прямо.  3-4- И.П.  - Правила игры.  - Запоминание слов в игре.  - Выполнение учащимися.  - Исправление ошибок.  -Подведение итога игры.  **Подвижная игра: «Переноска мешочка».**  - Объяснение игры.  - Выполнение учащимися.  - Исправление ошибок.  - Подведение итога игры.  **Заключительная часть:**  Построение. Перестроение.  Упражнение с мячами и прохождение по гимнастической скамейке.  Подведение итога урока.  Домашнее задание. | 1 мин.  1 мин.  2 мин.  2 мин.  1 мин.  6-8 раз  1 мин.  6-8 раз  1 мин.  10-12 раз  1 мин.  20 раз  1 мин.  20 раз  1 мин.  20раз  1 мин.  8мин.  8 минут.  6 минут.  1 минута  1 мин  4 минут | Создать мотивацию урока.  Упражнение выполняется одновременно с учителем.  Данное упражнение является профилактикой ОРЗ, формированию правильной осанки.  Спина прямая, смотреть вперёд.  Обратить внимание на правильную осанку во время ходьбы.  Выполняется в колонне, поточным методом.  Соблюдать интервал и дистанцию.  Выполняется на носках, спина прямая.  Носок оттянут, руки на пояс.  Выполняется на гимнастических матах, после объяснения и показа учителя.  Спина прямая, при выдохе поднимать голову вверх.  Выполняется в круге.  Максимальное прогибание в спине.  Вдох через нос, выдох через рот- продолжительный.  Спина прямая.  Смотреть вперёд.  Спина прямая.  Движения - как будто виляете хвостом.  Перекатываться из стороны в сторону.  .  Выполняется с поворотом головы в стороны.  В одну колонну.  На площадке устанавливают 4 кегли.  Для каждой стороны обуславливают своё действие: север - руки за голову, восток- руки на пояс, юг- руки в стороны, запад- руки к плечам, ладони вперёд.  Говорят ученики слова. Затем называется сторона. Игроки выполняют поворот в сторону, названную учителем и выполняют упражнение.  Обратить внимание на правильную осанку: голова - прямо, плечи разведены, живот подтянут.  Участники игры- «Мухи». Они выбирают водящего – «рака». На месте игры чертят две параллельные линии- 80-100см между ними - это река, где живёт рак. «Мухи» с интервалом 2-3м располагаются на одном из берегов.  «Мухи» говорят слова: «Под камнями рак живёт, рыбий хвостик он жуёт, рыбий хвостик очень сух. Рак не знает вкуса мух». Затем с разбега перепрыгивают реку. Тот кто угодит в реку, считается пойманным. Рак уводит в нору (обруч), игра продолжается. После 3-4 перебежек, пойманные выполняют одно из упражнений на осанку и их отпускают.  Выигрывает тот, кто ни разу не угодил в реку и сохранял правильную осанку.  Класс разделён на две команды.  Нужно положить мешочек на голову и дойти до стойки, не уронив мешочек. Сохранить правильную осанку: спина прямая, руки на поясе.  Создать мотивацию для заключительной части урока.  Для закрепления положения правильной осанки нужно пройти по гимнастической скамейке, держа над головой мяч, высоко поднимая и сгибая ноги. Оценить ребят.  Комплекс ОРУ на формирование осанки. |