**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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока |  Содержание | Дозировка. | Организационно- методические указания. |
| I часть12 мин.II часть23 мин.IIIчасть5мин. | **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 осанкуИ.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 раз1 мин.6-8 раз1 мин.10-12 раз1 мин.20 раз1 мин.20 раз1 мин.20раз1 мин.8мин.8 минут.6 минут.1 минута1 мин4 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. |