**План – конспект урока**

по физической культуре в 1 классе

(Программа по физической культуре А.П.Матвеева)

Учитель физической культуры: Дей Тамара Ивановна, МОУ СОШ 37 г. Белово

Тема: Гимнастика с основами акробатики.

Цель: Совершенствование выполнения акробатических упражнений под музыкальное сопровождение.

Образовательные задачи: (предметные результаты)

1. Совершенствовать выполнение акробатических упражнений под музыку.
2. Закрепить понятие двигательных действий.
3. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и музыкальных способностей, формирование правильной осанки.

Развивающие задачи: (межпредметные результаты)

1. Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности (коммуникативные УУД).
2. Развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям (регулятивные УУД).
3. Развивать умение осознанно строить речевые высказывание в устной форме (познавательные УУД).

Воспитательные задачи (личностные результаты):

1. Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленной цели (личностные УУД).

Место проведения: малый спортивный зал

Дата проведения: 20.12.2013г.

Время урока: 35 минут

Инвентарь, оборудование: гимнастические маты, коврики, музыкальное сопровождение CD проигрыватель.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Целевая установка заданий** | **Вид УУД** |
| **П**  **О**  **Д**  **Г**  **О**  **Т**  **О**  **В**  **И**  **Т**  **Е**  **Л**  **Ь**  **Н**  **А**  **Я** | Построение, приветствие, сообщение темы и задачи урока.  Повороты на месте, перестроения из 1 шеренги в 2, тоже в колонне.  Игра на внимание « Назови двигательное действие».  Демонстрация двигательных действий (ходьба, бег, упор присев, упор лёжа, группировка сидя, лёжа).  - Ребята, к какому разделу программы по физической культуре относится двигательное действие: бег, группировка, сидя, группировка лёжа?  Задание в ходьбе:  Ходьба на носках руки в стороны, ходьба на пятках руки за голову, ходьба на внешней, внутренней стороне ступни руки на поясе.  Задание в беге и прыжках:  Приставными шагами левым, правым боком, прыжками вперёд, отталкивание двумя ногами, «змейкой» спиной вперёд.  Упражнения на восстановление дыхания.  Упражнения на развитие координаций движений и музыкальных способностей (музыка В.Шаинского « Облака»)  Информация и вопросы учителя:  - Ребята, наш опорно-двигательный аппарат состоит из костей и мышц. Чтобы быть сильным и крепким , надо развивать мышцы, уметь выполнять упражнения для формирования правильной осанки, чтобы быть стройным и красивым.  - Ребята, назовите упражнения для формирования правильной осанки?  -А теперь выполним упражнения под музыкальное сопровождение, с которыми познакомились на прошлом уроке.  И.П. стойка руки на поясе. Раз-четыре наклоны головы в стороны вперёд, назад.  И.П.стойка руки на поясе. Раз-четыре поднимание плечевого пояса вверх.  И.П.стойка руки на поясе. Раз-закручивание туловища влево, два И.П., три-четыре тоже самое в другую сторону.  И.П.стойка руки на поясе. Раз присед, руки вперёд, хлопок, два И,П., три присед, руки вверх, хлопок, четыре И.П.  И.П.стойка руки на поясе «Неваляшки».  И.П.руки на поясе. Прыжки на месте. | 2 мин.  2мин.  2мин.  1мин.  3мин. | Соотношение команд учителя с двигательными действами учеников. Формирование правильной осанки.  Развитие координационных способностей через изменение положений рук.  Развитие умения давать оценку двигательным действиям.  Создание ситуации для выполнения упражнений.  Создание эмоционального настроя. | Умение группировать двигательные действия по разделам программы (бег-лёгкая атлетика, группировка-гимнастика)  Умение различать и выполнять команды, правильно выполнять двигательные действия.  Умение самому давать оценку двигательным действиям.  Умение организовать собственную деятельность.  Умение выполнять упражнения под музыку. |
| **О С Н О В Н А Я** | Повторить виды группировок (группировка сидя, лёжа, в приседе).  Повторить стойку на лопатках с согнутыми и с прямыми ногами.  Акробатические упражнения выполняются в комплексе:  И.П. Руки на поясе, группировка, сидя, перекат назад в стойку на лопатках-держать; стойка на лопатках с согнутыми ногами, перекат в группировке назад в И.П.  - А сейчас, ребята, проведём игру «День и ночь».  По команде «День» дети выполняют двигательные действия: прыжки, бег на месте.  По команде «Ночь», дети выполняют группировку сидя, лёжа, в приседе. | 5 мин.  12мин.  5мин. | Осуществление индивидуальной работы по совершенствованию видов группировок.  Создание ситуации для принятия решений и сплочения классного коллектива. | Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению.  Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение активно включаться в коллективную деятельность. |
| **З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я** | Подведение итогов урока:  - Ребята, оцените себя, что у вас сегодня на уроке получилось, а какие упражнения вызвали затруднения.  -При выполнении каких упражнений, нужна вам помощь учителя, что понравилось на уроке, что больше заполнилось.  Урок закончен. До свидания .Спасибо! | 3 мин. | Формирование самооценки. | Умение проявлять дисциплинированность.  Умение дать самооценку собственной деятельности. |