

Урок физической культуры, 1 класс

Учитель: Рожин В.А.

Тема: Представление о предмете «физическая культура». Легкая атлетика

Задачи. Дать представление о предмете «физическая культура», вызвать интерес к нему.

Структура урока.

1. Беседа в классе (введение в изучаемый предмет; объяснение понятий «осанка», «режим дня»; чтение наказа юным физкультурникам; объяснение необходимости проведения утренней зарядки и физкультминуток).
2. Игра «Космонавты».
3. Переход в спортивный зал (знакомство с содержанием стендов и спортивных уголков в школе).
4. Игра «Ракетодром».
5. Подведение итогов урока.

Беседа в классе

Ребята, сегодня урок у нас необычный. Урок физической культуры. Как вы думаете, чтобы быть сильными, ловкими, смелыми и выносливыми, что нужно знать и делать? Изучать свой организм и тренировать его. По телевизору вы, наверное, видели, как тренируются и выступают спортсмены на соревнованиях, показывают свое мастерство. А вот вы, пока еще маленькие дети, где можете научиться различным физическим упражнениям, играм, научиться правильно бегать, прыгать, метать, соревноваться? Правильно! На уроке физической культуры в школе. Здесь вы начнете свой путь к здоровью, красоте, физической закалке, спорту. Как говорится в известном стихотворении, «не бойся ты дождя и стужи, почаще приходи на стадион. Кто с детских лет со спортом дружит, всегда здоров, красив, и ловок, и силен».

А начнем мы с самого простого — с осанки. Осанка — это привычная поза спокойно стоящего человека. Плохая, неправильная осанка приносит вред здоровью. А как некрасиво выглядит человек, у которого плохая осанка! Правильная осанка не только делает фигуру стройной, но и придает человеку уверенность в себе, бодрость, жизнерадостность. Давайте встанем из-за парт и попробуем принять правильную осанку. Опустите плечи, соедините лопатки, поднимите подбородок, втяните живот. Молодцы! Сядьте. Но сидя за партами, тоже не забывайте про свою осанку.

А что вы знаете о режиме дня? Чтобы успеть сделать уроки, помочь по дому, почитать, погулять, поиграть, нужно строго выполнять режим дня: вовремя ложиться спать и вставать утром, в определенное время питаться, не опаздывать на занятия, правильно отдыхать после усердной работы, быть опрятным, всегда готовым к самому важному и необходимому делу. Соблюдение правильного режима дня потребует от вас, особенно вначале, проявления силы воли. Но кто этого добьется, тот станет волевым, организованным и целеустремленным человеком. Поэтому очень серьезно относитесь к режиму дня, не уступайте лени. Если каждую минуту использовать с толком, чередуя труд и отдых, вы успеете сделать все, что захотите.

Ребята! Мы долго неподвижно сидим. Что нужно сделать? Верно! Зарядку. Так называются физические упражнения, которые мы выполняем утром.

Помните: «Умоем солнцем спины и сон водой сотрем, кто делает зарядку — растёт богатырем!».

Физические упражнения, которые выполняют после длительной сидячей работы или во время нее, принято называть физкультурной минуткой, физкультурной паузой. Давайте такую физкультурную паузу устроим и мы.

Выполнение физических упражнений в соответствии с текстом:

Мы поставили пластинку И выходим на разминку, На зарядку, на зарядку, На зарядку становись! Начинаем бег на месте, Финиш метров через 200, Раз-два, раз-два, Раз-два, раз-два!

Хватит-хватит, прибежали, Потянулись, подышали! Вот мы руки развели! Словно удивились, И друг другу до земли В пояс поклонились!

Наклонились, выпрямились, Наклонились, выпрямились. Ниже, дети, не ленитесь, Поклонитесь, улыбнитесь!

Выдох, вдох,

Выдох, вдох!

Очень нравится нам по порядку

Весело шагать, руки поднимать,

Приседать, вставать,

Прыгать и скакать!

Теперь все вместе: Здоровье в порядке? Спасибо зарядке. Кто делает зарядку на рассвете, Чудес немало может совершить, Он может подарить сады планете И к дальним звездам Может трассы проложить

Сейчас немного поговорим об истории. Земля наша русская испокон веков славилась людьми большой силы, здоровыми, крепкими, выносливыми. Народ всегда ценил физическую силу. Исход рукопашных боев решала прежде всего физическая подготовленность. В схватке с врагом побеждал тот, кто был сильнее, крепче, выносливее. Вот почему русский народ, создавая в своих былинах, сказаниях, песнях образы отважных воинов, наделял их особой, необычной мощью, благодаря которой они одерживали победы над недругами родной земли.

Однако русские люди всегда считали, что сила — это не только могучие кулаки и стальные мускулы. «Не тот силач, кто силен, а тот, кто умен», — говорит пословица. Силач, гласит народная мудрость, должен быть не только силен физически, но и смел, мужествен, ловок, вынослив, сметлив, должен обладать самыми различными умениями.

Игра «Космонавты»

Ребята! Настала пора немного поиграть. У нас открывается школа юных космонавтов. Вы хотели бы в эту школу поступить? А придет пора лететь, вы не станете реветь? Нет? Молодцы! Я очень рад. Но одного желанья мало. Каждый должен быть здоров! Все здоровы? К проверке вы готовы?

Раздается стук в дверь. В класс входит доктор Айболит.

Учитель. Доктор! Все эти ребята в нашу школу кандидаты. Я прошу вас дать ответ: все готовы или нет?

Доктор. Попрошу сидящих встать и команды выполнять. Все дышите, не дышите! Все в порядке, отдохните! Вместе руки поднимите! Превосходно, опустите! Наклонитесь, разогнитесь! Встаньте прямо, улыбнитесь! Да, осмотром я доволен, из ребят никто не болен, дый весел и здоров и к занятиям готов!

Учитель. Ребята, а сейчас отправимся на ракетодром. По дороге будет одна остановка.

Учащиеся вместе с учителем идут в спортивный зал. Остановка у спортивного уголка. Здесь помещены грамоты, кубки, списки лучших спортсменов школы, экран спартакиады между классами.

Учитель. Ребята, я надеюсь, что вы станете достойной сменой нашим чемпионам, не уроните честь школы в соревнованиях и ваши имена будут включены в список лучших ее спортсменов.

Все входят в спортивный зал. Начинается игра «Ракетодром».

Учитель. Вот мы прибыли на ракетодром. Посмотрите, сколько ракет ждет вас! Сейчас мы отправимся в космос. Ваша задача — не пропустить старт.

Играет музыка. Дети произвольно бегают по залу.

Учитель. Ждут вас быстрые ракеты для полета на планеты. На какую полетим? Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

Ребята занимают места в ракетах-обручах по 2—3 человека в каждом. Кто опоздал, тот остается на Земле.

Учитель. А теперь отдохнем. Я хочу прочитать вам стихи, но они незакончены, помогите их закончить.

Я начну, а вы кончайте, Дружно хором отвечайте. Игра веселая футбол — Уже забили первый... гол! Вот пробежался сильно кто-то И без мяча влетел... в ворота! А Петя мяч ногою хлоп — И угодил мальчишке... в лоб! Хохоchet весело мальчишка, На лбу растет большая... шишка! Но парню шишка нипочем, Опять бежит он за... мячом!

Вот видите, вместе мы справились и с этим заданием. Предлагаю вам познакомиться еще с одним стихотворением: «Инженер, учитель, токарь, космонавт — на земле профессий много, и все они для вас. Кто со спортом с детства дружен, ловок и силен, тот в любой работе нужен, кем бы ни был он!»

Ребята! Вы все хорошо поработали, потренировались и в классе, и в спортивном зале. Молодцы! На этом ваш первый урок физической культуры закончился. На следующий урок жду вас в спортивной форме. Спасибо! До свидания!

Учащиеся возвращаются в класс.

Подведение итогов урока.