Управление администрации города Шахтерска

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Шахтерская средняя школа села Грабово»

**Сценарий урока по физической культуре для обучающихся 1 класса**

**Номинация** «Лучшая методическая разработка»

**Тема:** «Общеразвивающие упражнения»

Методическую разработку подготовила:

Музыка Юлия Владимировна

учитель начальных классов

Шахтерск, 2022

**Тема: «Общеразвивающие упражнения»**

**Класс: 1**

Цели:

**Образовательные:**

Формировать функциональную грамотность на уроках физкультуры: развить индивидуальные двигательные способности и повышать уровень физической подготовленности учащихся;

Познакомить с историей возникновения физических упражнений;

Расширять представление школьников   о видах спорта;

Способствовать включению школьников в активное освоение физических упражнений, самостраховки на основе вида спорта дзюдо»;

Создать условия для осознания важности и освоения навыков приёмов страховки и самостраховки в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся средствами практикоориентированного занятия по дзюдо.

**Развивающие:**

 Мотивировать школьников  к  активному  освоению  новой  информации

Развить устойчивые знания и  познавательный интерес к физической культуре, спорту дзюдо».

**Воспитательные:**

Воспитывать формирование ЗОЖ. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни. Воспитывать дружбу, сплоченность коллектива. Воспитывать потребности у обучающихся в двигательной активности, достижение такого уровня физического состояния, которое обеспечивает полноценное физическое здоровье на долгие годы.

**Межпредметные связи:**математика,окружающий мир, музыка.

**УУД:**

*Личностные:*  формировать положительное отношение к занятиям физической культурой.

*Регулятивные:*уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи,  собственные возможности её решения;*о*владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений.

*Познавательные:*владеть основами знаний о ЗОЖ.

*Коммуникативные:*овладеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить лояльные способы поведения и взаимодействия в социуме, с партнерами во время игровой деятельности и активного досуга.

**Тип урока:** урок рефлексии.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь и оборудование:** кегли, карточки с примерами, спортивные маты, памятки.

**Ход урока:**

**I Подготовительная часть.**

**1) Построение**, приветствие, доклад физорга, сообщение учителем задач урока. Инструктаж по технике безопасности

**Слово учителя:** *Ребята, мы начинаем наш урок физкультуры. Сегодняшний наш урок посвящен общеразвивающим упражнениям.* Мы с вами *познакомимся с историей возникновения физических упражнений; расширим представление о видах спорта; а также активно освоим физические упражнения, самостраховки на основе вида спорта дзюдо», примем участие в соревнованиях. Самый ловкий и быстрый ученик получит переходящий кубок «самый лучший ученик на уроке».*

**2) Сообщение темы урока** «Общеразвивающие упражнения».

**Слово учителя:** *Ребята, а знаете ли вы, что физические упражнения возникли в глубокой древности. Первобытным людям день и ночь нужно было защищаться от нападения хищников, противостоять силам природы, добывать пищу. Постепенно люди стали замечать. Что результат тех или иных действий зависит от определенных приёмов. Например, палка или камень летит дальше, если перед броском сделать замах. Человек будет бежать быстрее, если немного наклонит туловище вперед, прыгнет дальше или разбежится. Какой вывод мы можем сделать? Что необходимо заниматься спортом и делать зарядку каждое утро.*

*Ребята, предлагаю отгадать загадки:*

Обучающиеся отвечают на вопросы учителя, получают фишки за правильные и быстрые ответы.

*Когда ударами ракетки*

*Волан бросают через сетку*

*Соперники из двух сторон,*

*Все знают, это... бадминтон*

*Он бывает баскетбольный,*

*Волейбольный и футбольный.*

*С ним играют во дворе,*

*Интересно с ним в игре.*

*Скачет, скачет, скачет, скачет!*

*Ну конечно, это... (мячик)*

*Воздух режет ловко-ловко,*

*Палка справа, слева палка,*

*Ну а между них веревка.*

*Это длинная... (скакалка)*

*Мы физически активны,*

*С ним мы станем быстры, сильны...*

*Закаляет нам натуру,*

*Укрепит мускулатуру.*

*Не нужны конфеты, торт,*

*Нужен нам один лишь... (спорт)*

*Чтобы здоровье было в порядке,*

*Не забывайте вы о ... зарядке*

*Спортсмен оделся в кимоно,*

*Учил-учил приёмы, но*

*Не выучил все от и до*

*И проиграл свой бой в …дзюдо*

*Выиграть в соревнованиях —*

*Это наше кредо.*

*Мы не требуем признания,*

*Нам нужна... (победа)*

*Молодцы.*

*Ребята, предлагаю приступить к выполнению разминки.*

Обучающиеся выполняют комплекс упражнений, повторяя за учителем и физоргом.

**3) Ходьба**

**Слово учителя:** *Ребята, а вы знаете, что для здоровья полезны пешие прогулки на свежем воздухе, поэтому мы начнем разминку с ходьбы:*

(Дети идут в обход по залу.)

( Комментарий учителя 1,2,3,4, -1,2,3,4…

Разновидности ходьбы: - на носках (руки на поясе), - на пятках (руки на поясе) - на внешней стороне стопы, - на внутренней стороне стопы.

**Слово учителя:** *Подобные упражнения необходимо выполнять, для того, чтобы наши стопы не болели и были здоровы. Продолжаем упражнения.*

*-руки развести в стороны – «рисуем» маленькими кисточками круги большие и маленькие,*

*- на каждый шаг выполняем следующие движения (1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- руки вверх. Упражнение начинай…*

*Активизируем дыхание, глубокий вдох и выдох. Следующее упражнение. Присели, идем полуприседом, руки на поясе делаем (разводим руки).Молодцы!*

**Слово учителя:** *Приступаем к следующему упражнению.*

**4) Легкий бег.** Обучающиеся делают круг по залу.

**Слово учителя:** *Восстановим дыхание (вдох – выдох). Приступаем к веселой зарядке. Прошу всех стать в круг.*

Обучающиеся слушают учителя и повторяют комплекс веселых упражнений.

**5) Зарядка**

*Руки кверху поднимаем,*

*А потом их отпускаем.*

*А потом их развернем*

*И к себе скорей прижмем.*

*А потом быстрей, быстрей*

*Хлопай, хлопай веселей.*

*Руку правую вперёд,*

*А потом её назад.*

*А потом опять вперёд*

*И немного потрясём.*

*Мы танцуем «Буги - буги»,*

*Поворачиваясь в круге,*

*И в ладоши хлопаем вот так:*

*Хлоп - хлоп!*

*Спина прямая, руки на поясе.*

*Поднимайте плечики,*

*Прыгайте, кузнечики!*

*Прыг-скок, прыг-скок!*

*Сели, травушку покушали,*

*Тишину послушали.*

*Выше, выше, высоко!*

*Прыгай на носках легко!*

Учитель раздает фишки за качественно выполненные упражнения.

**Слово учителя:** *Ребята, давайте проверим, кто из нас больше простоит на одной ноге, упражнение называется «Цапля». А знаете ли вы, что цапли стоят в воде на одной ноге не просто так, а потому что вода обычно холодная. Таким образом, цапля греет ноги по очереди, одну за другой.* *На одной ноге цапля может неподвижно простоять несколько часов.*

*Ребята, приступаем к выполнению упражнений. Разводим руки в стороны, поднимите левую ногу, через время, правую. Закрываем глаза и повторяем упражнение.*

Обучающиеся выполняют упражнение под музыкальное сопровождение.

**II Основная часть**

1. **«Математическая эстафета»** (Счет до 10).

**Слово учителя**: *Ребята, мы с вами научились считать и писать. Предлагаю проверить устный счет каждого из вас на уроке физкультуре. Не ожидали? Давайте разделимся на две команды и решим все примеры, которые я для вас подготовила.*

Обучающиеся разделены по командам. Учитель раздает карточки с примерами. Каждый учащийся решет свой пример, говорит учителю ответ, учитель дает сигнал о начале эстафеты для команды. Обучающиеся оббегают кегли и возвращается обратно. Побеждает та команда, которая решить правильно все примеры и первая завершит эстафету.

Учитель раздает фишки команде – победителю.

**Слово учителя**: *Молодцы, ребята!* *Сейчас предлагаю вам сесть на скамейки и внимательно меня послушать.*

1. **Самостраховка на основе вида спорта дзюдо**». Слово учителя о дзюдо и об известном дзюдоисте. Проведение инструктажа.

**Слово учителя***: История дзюдо насчитывает сотни лет. Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии дзюдо.* ***Абсолютная цель занятий дзюдо — улучшить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.***

*Основатель дзюдо Дзигаро Кано получил педагогическое образование, длительное время занимался преподавательской деятельностью.*

*В дальнейшем он был назначен советником Министерства образования Японии, затем возглавил отдел по делам школ при этом же Министерстве. Дзигаро Кано большую часть профессиональной деятельности посвятил подготовке преподавателей физической культуры в Японии. Помимо этого он внес огромный вклад в развитие дзюдо во всем мире и создал предпосылки для его включения в программу Олимпийских игр.*

*Дзигаро Кано — основатель дзюдо*

*Предлагаю выполнить гимнастическое упражнение, которое повышает силовую, координационную подготовленность в дзюдо – кувырок.*

Обучающиеся выполняют упражнения на спортивных матах.

Далее следует совершенствование техники падения на спину. Учитель демонстрирует, учащиеся повторяют.

Примечание: упражнения выполняют только те обучающиеся, у которых отсутствуют медицинские противопоказания к занятиям спортом.

1. Из положения сидя.

2. Из положения основная стойка.

 Падение на спину из положения  упор присев.

И.п.- упор присев;

Принять положение приседа прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд. Из этого положения сделать перекат на спину. Заканчивать падение ударом рук о ковер.

2. Падение на спину из положения  основная стойка

И.п. – о.с. прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд. Из этого положения сделать плавный переход в присед, затем сесть на ковер и, не прерывая движения, закончить его перекатом на спину с ударом рук о ковер.

**Слово учителя:** ***Молодцы!***

Активные участники – дзюдоисты награждаются фишками.

**III Подведение итогов.**

**Рефлексия.**

**Слово учителя**: *Ребята, мы сегодня славно поработали. Вам понравился урок? Предлагаю сейчас громко потопать тем ребятам, кому урок понравился и громко попрыгать тем ребятам, ком урок не пришелся по нраву.*

*Давайте подсчитаем ваши фишки.*

Обучающиеся считают количество заработанных фишек за урок. Учитель награждает переходящим кубком обучающегося «Самый лучший ученик на уроке».

Выполнение гигиенических норм. Построение обучающихся и оперативный выход из спортивного зала.

Список использованной литературы:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1- 4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – 14- е изд. – М. : Просвещение, 2013. – 190 с. : ил. ISBN 978-5-09-029930-5

Интернет источники:

2. <https://ped-kopilka.ru/blogs/marina-vladislavovna-varencova/zagadki-o-sporte.html>

3. <https://infourok.ru/kniga-fizkultminutki-dlya-nachalnoy-shkoli-3864328.html>

4. http://стофактов.рф/12-интересных-фактов-о-цапле/#:~:text=12%20интересных%20фактов%20о%20цапле.,причудливо%20изогнутая%20шея%2C%20голенастые%20ноги…

5. <https://www.4italka.ru/domovodstvo_main/sport/144520/fulltext.htm>