

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования Пензенской области
Отдел образования Сосновоборского района
МБОУ СОШ №3 рп Сосновоборск

Конспект урока физической культуры в 1 классе «Путешествие в космос»

Подготовила и провела:
Крик Дания Харисовна,
учитель начальных классов

Класс: 1

Тема: «Путешествие в космос»

Цель: развивать интерес детей к физической культуре на основе подвижных игр, сохранять и укреплять здоровье.

Задачи:

Образовательные: обучать детей коллективной игре, совершенствовать двигательные умения и навыки.

Развивающие: развивать умения детей действовать коллективно, строго соблюдая правила игры; продолжать развивать двигательные навыки и физические качества.

Оздоровительные: развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы; формирование правильной осанки у детей; повышение функциональной деятельности организма.

Инвентарь: мячи, обручи, кубики.

Ход урока:

1. Построение.

Дети входят в зал под музыку.

- В одну шеренгу становись!

- Равняйся! Смирно! Вольно!

- Здравствуйте, уважаемые гости и ребята!

- 12 апреля вся страна отмечала праздник День космонавтики. 12 апреля 1961 года был совершен первый в мире полет в открытый космос. Этим человеком был наш соотечественник Ю.А.Гагарин. Он на космическом корабле «Восток» облетел вокруг земного шара. Его полет длился 108 минут. Чтобы его совершить, космонавты очень много и долго тренируются. Сегодня и мы, ребята, отправимся в увлекательное космическое путешествие. Но, прежде чем отправиться в космическое путешествие, нам нужно размяться.

2. Разминка.

- Направо! В обход налево по залу шагом марш! (подсчет 1-2-3)

Ходьба на носочках.

Ходьба на пятках.

Легкий бег.

Восстановление дыхания. Вдох-выдох.

- Направляющий, на месте! Класс, стой! Направо! На 1ый-2ой рассчитайсь!

3. ОРУ.

1) И.п. – ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения в плечевом суставе:
1-2-3-4- вперед, 1-2-3-4 – назад.

2) И.п. – ноги врозь, правая рука вверх. Рывки руками. На счет 3-4 – и.п. рук меняем.

3) И.п. – ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловищем:

1 – влево, 2 – вправо.

4) И.п. – ноги врозь, руки за головой. Приседания:

Присед, 2 – и.п.

4. Эстафеты.

- Мы хорошо потренировались. Пришло время отправиться в космос.

На 1, 2, 3ий рассчитайсь!

- Для начала нам нужно построить космический корабль.

1) «Строим космический корабль»

Каждый игрок команды, по одному бежит до ориентира и ставит кубик на кубик. Возвращается обратно, хлопает по плечу своего игрока, и только потом следующий, начинает бежать.

- Чтобы отправиться в полёт, нужно подготовить продукты.

2) «Припасы»

Команды выстраиваются в цепочку от обруча до обруча и передают кубики по цепочке.

3) «Выход в открытый космос»

Каждый участник бежит в обруче до фишки, возвращается, отдаёт обруч следующему.

4) «Солнце»

- Солнце - это звезда, самая близкая к Земле. Это гигантский шар из раскаленных газов. Утром солнце всходит на востоке, а вечером садится на западе.

Участники выстраиваются друг за другом. По сигналу дети над головой передают мяч назад, начиная с первого участника. Последний бежит с мячом вперед колонны и также передает мяч назад. Игра продолжается до тех пор, пока первый участник не вернется на свое место.

5) «Звездопад»

Участники выстраиваются друг за другом. По сигналу дети над головой передают мяч (пластиковый) один за другим через руки. Последний участник складывает их в обруч.

6) «Неизвестные минералы»

- В космосе находится много неизвестных минералов. Нам нужно доставить их на Землю.

Участник в руке держит воздушный шарик на ладони, необходимо преодолеть препятствия и ориентир, вернуться к команде, передать следующему.

5. Подвижная игра «Космонавты»

- Ну, что, ребята, у нас заканчивается кислородный запас. Мы видели солнце, попадали под звездный дождь, собрали минералы. Настало время вернуться на землю. Дорога домой всегда очень приятная, но и опасная.

- Ждут нас быстрые ракеты

Для полетов на планеты.

Но в игре один секрет –

Опоздавшим места нет.

На полу обручи (ракеты). Дети бегают по залу, играет музыка. Музыка выключается – дети должны «занять место в ракете» (в обруче) по два человека. Каждый раз убираем по 1 обручу. И так до тех пор, пока не останется 1 пара детей.

6. Итог урока.

- Ребята, скажите мне, где сегодня побывали?

- Вам понравилось наше космическое путешествие?

- Настоящие космонавты должны уметь слушать и слышать учителя.

- Возьмитесь за нос правой рукой(учитель говорит одно, показывает другое. Задача детей – правильно выполнить словесную инструкцию)

- Положите левую руку на голову.

- Встаньте на носочки.

- Прыгнуть 1 раз.
- Присесть.
- Поднимите правую руку.
- Повернитесь направо.
- Поднимите руки вверх.

- Молодцы! Вы справились со всеми испытаниями. Я вижу, что в будущем вы способны стать космонавтами. Первый космонавт Ю.А.Гагарин говорил: «Чтобы стать космонавтом, надо прежде всего этого желать. Хочешь полететь в космос – хорошо учись в школе, будь здоровым, сильным, смелым, воспитай силу воли!»

Дети под музыку уходят из зала строем.