Конспект урока по физической культуре

Для учащихся 1 «а» класса

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 9ч25 мин

Инвентарь: гимнастические мячи

Проводящий: Душатина Елена Геннадьевна

Тема урока: Ловля и передача мяча на месте и в движении

Задачи урока:1)обучение ловле и передаче мяча в движении

 2)совершенствовать ловлю и передачу мяча на месте

 3)Совершенствовать умение работать в парах

 4)развивать ориентировку и координацию движений

Ход урока

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание урока | время | Организац. - метод. указания |
| Вводная часть1)Построение. Приветствие, сообщение задач.Послушать сердцебиение2)Строевая подготовка3)Разновидности ходьбы:1.на носках, руки за голову2.на пятках, руки за спину3.на внутр. стопе, руки на пояс4.на внеш.стопе, руки свободно4)Разновидность бега1.обычный бег2.бег спиной3.приставным шагомПравым-левым боком4.бег крестом5)Упражнение на восстановление1-2 руки через стороны дугами вверх, вдох3-4 руки через стороны дугами вниз, выдохИгра на вниманиеПерестроение из шеренги в кругРазмыкание6)Комплекс ОРУ**1.**И.П.-О.С.1.наклон головы вправо2.И.П3.наклон головы влево4.И.П.**2.**И.П-О.С1.плечи вверх2.И.П**3**.И.П.-О.С.1.руки к плечам2.руки вверх3.руки к плечам4.О.С.**4.**И.П-стойка ноги врозь, руки в замок1.руки вперед2.И.П.3.руки вверх4.И.П.**5.**И.П-руки перед собой, пальцы соединить**6.**И.П.-стойка ноги врозь, руки на пояс1-2.поворот туловища вправо3-4.поворот туловища влево**7.**И.П.-стойка руки на пояс1.наклон вперед2.наклон вниз3.наклон вниз-назад4.И.П.**8.**И.П.-О.С. руки на поясПриседание 15 раз**9.**И.П.- О.С.1.упор присев2.упор лежа3.упор присев4.О.С**10.**Прыжки на местеОсновная частьДеление на пары1) Упр-я с мячами1.подбрасывание на одной руке(правой-левой)2.подбрасывание мяча 2 руками и ловля3.мяч вращаем вокруг туловища4.отбивание мяча на месте от пола правой, левой, правой-левой5.обведение мячом восьмерки, вокруг ног6.упор присев-обвести мяч вокруг себя7.ведение мяча на месте с разной высотой отскокаОдин мяч из пары убираетсяУпр-я в парах1.бросок снизу2.бросок от груди3.бросок из-за головы4.бросок о пол и ловля5.ведение на месте и бросок партнеру6.ведение на месте, оббежать партнера и перекинуть мяч7.ведение мяча вокруг партнера и перекинуть8.попасть в воротаМячи убираются.Послушать сердцебиениеИгра «Собачка» Игра на внимание с закреплением ловли мячаЗаключительная частьПостроение в шеренгу.Игра на внимание: «Кто летает?»Послушать как бьется сердце | 12 мин28мин**5** | 1)построение в правом верхнем углу. обратить внимание на внешний вид уч-ся и готовность к урокуСердце бьется спокойно так как еще нет нагрузки2)По порядку рассчитайся!На 1-2 –рассчитайся!В 2 шеренги стройся!Понятие шеренга**-колонна****Колонна-**строй в кот. занимающиеся расположены в затылок друг другу. Подобрать интервалКласс направо прыжком –марш!В обход шагам-марш!Спина прямая, подбородок поднят, живот втянут, плечи развернутыБегом-марш! Соблюдать интервал, из строя не выходитьВдох через нос, выдох через ротПрисесть, отвечать на вопросыНа вытянутые руки-разомкнись!Так как мы занимаемся сегодня с мячами, подготовим пальчики к работе и укрепим мышечный корсет туловища и ногУпр-е выполняется медленноРуки прямые, встать на носочкиЛадони наружу, руки прямыеСопротивление самому-себеОбозначаем поворот рукойРуки тянем вперед, ладони на себяКолени не сгибаемВ спине не прогибатьсяНожницыКаждый выбирает себе паруВсе ученики берут по мячуМяч не касается тела при ловлеДелать хлопок спереди-сзади, считать количество хлопковСледим чтобы мяч не упалВ стойке баскетболиста, отбивание с хлопкомМяч не должен выскользнуть из рукРука сопровождает мячСтоящие ближе к окну дети убирают свои мячиДети стоят напротив друг-другаЛовить любым способомДелают по 10 раз каждыйРассчитывать силу удара, чтобы мяч отскочил в рукиПо 5 ударов и бросокПо 3 удараНоги на ширине плеч, попасть между ног. Стараться не пропустить голСердце бьется чаще т.к организм получил нагрузку и мышцам надо больше кислородаВсе встают вкруг выбирают водящего.Водящий должен коснуться мяча.Все в кругу. Водящий бросает мяч игроку, он его ловит, а те кто стоят рядом ,по бокам, поднимают руку ближайшую к ловцу.Какие упражнения понравились на уроке. Я благодарю вас всех за активное участие в играх. |