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 часть  1)Построение. Приветствие, сообщение задач.  Послушать сердцебиение  2)Строевая подготовка  3)Разновидности ходьбы:  1.на носках, руки за голову  2.на пятках, руки за спину  3.на внутр. стопе, руки на пояс  4.на внеш.стопе, руки свободно  4)Разновидность бега  1.обычный бег  2.бег спиной  3.приставным шагом  Правым-левым боком  4.бег крестом  5)Упражнение на восстановление  1-2 руки через стороны дугами вверх, вдох  3-4 руки через стороны дугами вниз, выдох  Игра на внимание  Перестроение из шеренги в круг  Размыкание  6)Комплекс ОРУ  **1.**И.П.-О.С.  1.наклон головы вправо  2.И.П  3.наклон головы влево  4.И.П.  **2.**И.П-О.С  1.плечи вверх  2.И.П  **3**.И.П.-О.С.  1.руки к плечам  2.руки вверх  3.руки к плечам  4.О.С.  **4.**И.П-стойка ноги врозь, руки в замок  1.руки вперед  2.И.П.  3.руки вверх  4.И.П.  **5.**И.П-руки перед собой, пальцы соединить  **6.**И.П.-стойка ноги врозь, руки на пояс  1-2.поворот туловища вправо  3-4.поворот туловища влево  **7.**И.П.-стойка руки на пояс  1.наклон вперед  2.наклон вниз  3.наклон вниз-назад  4.И.П.  **8.**И.П.-О.С. руки на пояс  Приседание 15 раз  **9.**И.П.- О.С.  1.упор присев  2.упор лежа  3.упор присев  4.О.С  **10.**Прыжки на месте  Основная часть  Деление на пары  1) Упр-я с мячами  1.подбрасывание на одной руке(правой-левой)  2.подбрасывание мяча 2 руками и ловля  3.мяч вращаем вокруг туловища  4.отбивание мяча на месте от пола правой, левой, правой-левой  5.обведение мячом восьмерки, вокруг ног  6.упор присев-обвести мяч вокруг себя  7.ведение мяча на месте с разной высотой отскока  Один мяч из пары убирается  Упр-я в парах  1.бросок снизу  2.бросок от груди  3.бросок из-за головы  4.бросок о пол и ловля  5.ведение на месте и бросок партнеру  6.ведение на месте, оббежать партнера и перекинуть мяч  7.ведение мяча вокруг партнера и перекинуть  8.попасть в ворота  Мячи убираются.  Послушать сердцебиение  Игра «Собачка»  Игра на внимание с закреплением ловли мяча  Заключительная часть  Построение в шеренгу.  Игра на внимание: «Кто летает?»  Послушать как бьется сердце | 12 мин  28мин  **5** | 1)построение в правом верхнем углу. обратить внимание на внешний вид уч-ся и готовность к уроку  Сердце бьется спокойно так как еще нет нагрузки  2)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 интервал  Класс направо прыжком –марш!  В обход шагам-марш!  Спина прямая, подбородок поднят, живот втянут, плечи развернуты  Бегом-марш! Соблюдать интервал, из строя не выходить  Вдох через нос, выдох через рот  Присесть, отвечать на вопросы  На вытянутые руки-разомкнись!  Так как мы занимаемся сегодня с мячами, подготовим пальчики к работе и укрепим мышечный корсет туловища и ног  Упр-е выполняется медленно  Руки прямые, встать на носочки  Ладони наружу, руки прямые  Сопротивление самому-себе  Обозначаем поворот рукой  Руки тянем вперед, ладони на себя  Колени не сгибаем  В спине не прогибаться  Ножницы  Каждый выбирает себе пару  Все ученики берут по мячу  Мяч не касается тела при ловле  Делать хлопок спереди-сзади, считать количество хлопков  Следим чтобы мяч не упал  В стойке баскетболиста, отбивание с хлопком  Мяч не должен выскользнуть из рук  Рука сопровождает мяч  Стоящие ближе к окну дети убирают свои мячи  Дети стоят напротив друг-друга  Ловить любым способом  Делают по 10 раз каждый  Рассчитывать силу удара, чтобы мяч отскочил в руки  По 5 ударов и бросок  По 3 удара  Ноги на ширине плеч, попасть между ног. Стараться не пропустить гол  Сердце бьется чаще т.к организм получил нагрузку и мышцам надо больше кислорода  Все 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. |