1 класс , физическая культура, урок 5

Тема: «Ходьба и бег. Подвижные игры. «Удочка», «Мяч по кругу»

Задачи:

а) *образовательные*: отрабатывать навыки ходьбы в колонне, закрепить умение построения в шеренгу разучить упражнения с малым мячом, ознакомить с правилами игры «Удочка», «Мяч по кругу»

б) *оздоровительно-развивающие*: развивать координацию движений в прыжках, ловкость и глазомер в упражнениях с малым мячом;

в) *воспитательные:* воспитывать чувство товарищества, интерес к уроку, умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения взаимопомощи, дружбы и толерантности

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: малые мячи, два баскетбольных мяча.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ход урока | Дозировка | Вре-мя,  мин | Методические и организационные указания |
| Подготовительная часть   1. Построение в одну шеренгу. Приветствие. 2. Повороты на месте переступанием 3. Ходьба в колонне по одному 4. Бег в колонне по одному 5. Ходьба в чередовании с бегом | 4 | 7  1  1  1  1,5  1.5 | Проверить осанку, равнение, внешний вид  Спина прямая, руки вдоль туловища, ноги ставим уверенно  Следим за осанкой, движениями ног и рук.  При чередовании бега и ходьбы следить за дыханием. |
| Основная часть. ОРУ с малыми мячами  1. Общеразвивающие упражнения с малым мячом:  а) И.п. – о.с., мяч в правой руке, ноги на ширине ступни 1-2 – руки через стороны вверх, передать мяч в другую руку;  б) И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – передать мяч в другую руку за спиной; 3 – руки в стороны; 4 - и.п.  в) И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2 – поворот туловища вправо, при повороте переложить мяч в другую руку. . То же – влево  г) И.п. – стойка ноги врозь. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками .  д.) И.п. – о.с., мяч в обеих руках внизу. 1 – присед; 2 – прокатить мяч правой к левой ноге; 3 – к правой ноге; 4 – и.п.  е) И.п. – о.с., мяч в правой руке. 1 – правую ногу назад, на носок, руки в стороны; 2 – и.п. То же левой ногой  ж) И.п. – о.с., мяч в правой руке. 1-8 – прыжки – ноги врозь, ноги вместе, под счет учителя.  2. Построение в две шеренги  3. Упражнения для развития ловкости с малым мячом:  – подбрасывание малого мяча вверх и ловля его двумя руками;  4. Прыжковые упражнения:  – прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по прямой (на расстояние 6 м)   1. Игра «Удочка»   **Правила игры**  Участники встают в круг. Ведущий в центре крутит веревку, на конце которой маленький набивной мяч.  Мяч должен проходить под ногами игроков. Кто заденет веревку, временно выбывает из игры. Выигрывают те, кто ни разу не задел веревку.  Выигрывают те, кто ни разу не задел веревку   1. Игра «Мяч по кругу» 2. Заключительная часть:   Построение, подведение итогов урока. Организованный уход с урока | 6 р.  4 р.  4 р.  8  6 р.  .  6 р.  8 р.  3 р.  10  10- | 30  10  2  5  3  5  5  3 | Спина прямая, потянулись за руками вверх  Спина прямая, руки прямые  Стараться поймать мяч  1 класс  3 класс  Стараться не терять мяч  Прогнулись, руки прямые  Приземляться мягко, выше прыжок  Выполнять упражнение подряд, мяч подбрасывать на высоту 2 м от земли, слегка приседать при ловле мяча  **Описание игры** Участники встают в круг. Ведущий в центре крутит веревку, на конце которой маленький набивной мяч. Мяч должен проходить под ногами игроков. Кто заденет веревку, временно выбывает из игры. Выигрывают те, кто ни разу не задел веревку.  Играющие делятся на две команды Один из играющих (водящий) находится в центре круга. Игроки, стоящие по кругу, перебрасывают мяч во всех направлениях друг другу, а водящий старается дотронуться до мяча. Если водящему удается коснуться мяча, то он меняется местами с тем игроком, в броске которого мяч был «осален».  Упражнение на внимание на месте |
|  |  | 3  1,5  1,5 | Что делали, что запомнилось больше всего |