**Конспект урока по физической культуре**

**для учащихся 1-х классов.**

**Тема урока**: **Бросок малого мяча.**

**Основные задачи:**

1. *Обучить технике метания малого мяча из положения стоя по направлению метания.*
2. *Развивать скоростно-силовые способности.*
3. *Содействовать формированию правильной осанки.*
4. *Воспитывать сознательность и активность на занятиях по физической культуре.*

**Место проведения**: спортивный зал ГОУ школа № 695.

**Время проведения**: 10.00 – 10.45

**Инвентарь и оборудование: -** теннисные мячи

**Конспект урока составила**: *Гайнанова Лиана Динаровна*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Средства** | **Дозировка** | **Методические приемы обучения, воспитания и организации** |
| Подготовительная часть урока 15-17 мин. | | | |
| 1. Добиться осмысленного и ответственного действия на уроке. | а) Построение | 1-2 мин. | Класс в правом верхнем углу зала, на боковой линии, в одну шеренгу, стройсь!  «Равняйсь, смирно!», «Здравствуйте ребята!» |
| б) Сообщение задач урока | Учитель четко и кратко сообщает задачи запланированные на урок. |
| 2. Повысить деятельность сердечно сосудистой и дыхательной систем. | а) Ходьба  -на носках, руки вверх  - на пятках, руки на пояс | 1 мин. | «Класс, на пра-во, за направляющим в обход налево шагом марш! Дистанция 2 шага»  Спина прямая, лопатки сведены.  Не сутулиться, корпус держать прямо. |
| 3. Подготовить обще-функциональное состояние организма занимающихся. | а) Бег  - приставными шагами правым боком, руки на поясе  -приставными шагами левым боком, руки на поясе  -подскоками  - без задания | 2 мин. | «Бегом марш!»  В умеренном темпе, в одну колонну с соблюдением дистанции 2 шага  Указания: «Друг за другом, не толкаемся!»  Выталкиваться вверх как можно выше. Сохранять дистанцию.  Выталкиваться как можно выше, помогать себе руками.  «Бегом марш!» |
|  | б) Ходьба  1-вдох  2-выдох | 1 мин. | «Шагом марш!»  Руки через стороны, вверх-вдох, вниз-выдох. |
| 4. Организовать учащихся для выполнения ОРУ на месте | Перестроение | 30 сек | «Класс, на месте стой, раз, два. На ле-во, раз, два. На вытянутые в стороны руки, ра-зо-мкнись!»  Проверить, что бы каждому хватало места. |
| 5.Повысить эластичность мышц шеи. | а) И.п- О.С  1-наклон голова вперед,  2,4,6,8- И.п  3- наклон головы назад,  5- наклон головы в право,  7- наклон головы влево.  б) И.п- стойка, руки на поясе,  1-4-круговые движения головы вправо,  5-8 тоже влево | 4-6 раз | Выполнять медленно под счет учителя! Почувствовать натяжение мышц шеи.  Выполнять аккуратно, без резких движений. |
| 6.Повысить подвижность в плечевых суставах | а) И.п –стойка, руки к плечам  1-4 круговые вращения в плечевых суставах, вперед,  5-8 то же назад | 4-6 раз | Выполнять под счет. Выполнять с большей амплитудой движения. |
|  | б) И.п- стойка, правая рука вверху, левая вниз, кисти зажаты в кулак.  1-2- рывковые движения руками назад.  3-4- тоже со сменой рук | 4-6 раз | Выполнять под счет. Руки не болтаются. Прочувствовать натяжение мышц. |
| 7.Способствовать повышению эластичности мышц туловища. | а) И.п.- стойка, руки в замок за головой.  1-2 поворот туловища вправо  3-4 то же влево | 4-6 раз | Выполнять под счет. Держать спину ровно. |
|  | б) И.п- стойка, правая рука вверх, левая на пояс.  1-наклон влево,  2,4- И.п  3-наклон вправо | 4-6 раз | Наклон выполнять точно в сторону.  Почувствовать натяжение мышц туловища. |
| 8. Повысить эластичность мышц задней поверхности бедра. | а) И.п-стойка руки на поясе  1-3 -3 пружинящих наклона вперед  4-И.п | 4-6 раз | Выполнять под счет. Ноги стараться не сгибать. Почувствовать натяжение задней поверхности бедра. |
|  | б) И.п- стойка руки у груди, локти в стороны  1- наклон к правой ноге  2- в середину  3- к левой ноге  4-И.п | 4-6 раз | Выполнять под счет. Ноги стараться не сгибать. Почувствовать натяжение задней поверхности бедра. |
|  | в) И.п- О.С  1-3- 3 пружинящих наклона вниз  4-И.п | 4-6 раз | Ноги не сгибать. Стараться руками достать до кончиков носков. |
| 9. Развивать динамическую силу мышц ног. | а) И.п- стойка, руки вперед.  Приседания | 10 раз | Выполнять подсчет. Пятки от пола стараться не отрывать. Держать спину ровно. Приседать до конца. |
|  | б) И.п-выпад, правой ногой вперед, руки на поясе.  1-3- 3 покачивания  4- поворот, смена ноги. | 4-6 раз | Выполнять под счет. Делать глубокий выпад, спину держать прями. |
|  | в) И.п – упор присев  1- упор лежа  2- И.п | 4-6 раз | Выполнять под счет. Делать широкие прыжки. |
| 10. Развивать динамическую силу мышц рук. | а) И.п- упор лежа  Отжимания | 5 раз | Выполнять до образования угла между плечом и предплечьем в 90 градусов. |
| 11. Повысить подвижность позвоночного столба. | а) И.п- стойка, руки на поясе.  1-4 Круговые вращения туловища вправо.  5-8- тоже влево | 4-6 раз | Выполнять под счет, с постепенным увеличением амплитуды движения. |
| 12. Повысить подвижность в тазобедренных суставах. | а) И.п- стойка, руки вперед  1- мах правой, хлопок под ногой  2- тоже левой | 4-6 раз | Выполнять мах прямой ногой. Спину держать ровно. Не заваливаться назад.  Ноги поднимать как можно выше. |
| 13. Способствовать развитию координации. | И.п.-О.С  1,3-прыжком ноги врозь, руки в стороны,  2- прыжком ноги вместе, руки вверх,  4- И.п | 4-6 раз | Выполнять под счет. Стараться не сбиваться. |
| 14. Организовать класс для выполнения СБУ. | Перестроение | 30 сек | «Класс на пра-во! Шагом марш! Стой! В колонну по одному , друг за другом»  Выполнять последующие упр. По диагонали, сохраняя дистанцию два шага. Обратно возвращаться шагом. |
| 15. Способствовать энергичному отталкиванию стопой вверх. | а) Подскоки  б) Приставные прыжки 3 правым боком 3 левым.  в) 3 прыжка на правой ноге, 3 на левой. | 1-2 мин | Активно работать стопой. Стараться отталкиваться как можно выше. Помогать себе руками.  Выполнять как можно выше вперед и вверх. Дистанция два шага.  Активно проталкиваться вперед. Руки на поясе. |
| 16. Способствовать бегу с оптимальным подъемом бедра маховой ноги. | Бег с высоким подниманием бедра. | 30 сек | Корпус держать прямо. Колени поднимать как можно выше. Руки на уровне таза, коленями достать до ладоней. |
| 17. Способствовать широкому и свободному подъему ноги назад после отталкивания в беге | Бег с захлестом голени назад. | 30 сек | Корпус держать ровно. Вперед не падать. Стараться ногами коснуться ягодиц. |
| 18. Способствовать энергичному отталкиванию стопой вперед и вверх | Бег на прямых ногах «Буратино» | 30 сек | Дистанция 2 шага. Ноги прямые. Активно проталкиваться стопой вперед. |
| 19. Обучить технике выполнения бега в целом. | Ускорение | 30 сек | Дистанция 3 шага. Активно работать руками и ногами. |
| 20. Организовать учащихся для усвоения теоретического материала. | Перестроение | 30 сек | Дать указание сесть на скамейку. |
| Основная часть урока 20-25 мин. | | | |
| 21. Создать правильное представление о технике метания малого мяча из положения, стоя по направлению метания. | -Рассказ  -Показ | 2-3мин. | Рассказать и показать основы техники метания малого мяча с места из положения, стоя по направлению метания.  *Держание малого мяча*. Мяч держится фалангами пальцев, мизинец придерживает мяч с одной стороны, большой палец — с другой, остальные три пальца, на которых лежит мяч, держатся вместе .  Способ метания «из-за спины через плечо». Исходное положение : правая нога отставлена назад, на носок, туловище повернуто грудью в сторону метания, правая рука согнута в локте, локоть опущен, кисть с мячом на уровне лица. Из исходного положения правую руку отвести в сторону, туловище повернуть направо,, правую ногу слегка согнуть в колене, туловище наклонить вправо. .Затем пронося правую руку сверху над плечом, перейти в положение «натянутого лука» и выполнить финальное усилие броска активным захлестом кисти руки. Во время финального усилия туловище. И ноги выпрямляются. После броска левая нога сгибается в колене, туловище наклоняется вперед, левая рука отводится назад. А правая свободно продолжает двигаться вперед-вниз.  Объяснить учащимся особенности техники безопасности во время метаний.  Показ картинок с техникой метания малого мяча. |
| 22. Организовать учащихся для выполнения метания малого мяча. | Перестроение | 1мин. | Построить в шеренгу. «На 1,2,3, 4 рассчитайсь!»  Распределить учащихся по номерам в места для метания.  Выдать мячи. |
| 23. Выполнить метание малого мяча с места. | Метание малого мяча с места из положения стоя по направлению метания. | 10-13мин. | Преподаватель следит за правильностью выполнения упражнения. Исправляет ошибки.  Выполнение |
| 24. Организовать учащихся для проведения подвижной игры. | Перестроение | 1 мин. | Посадить на скамейку. Собрать мячи.  Напомнить о правилах игры. |
| 25. Развивать способность к быстрому реагирования на звуковой сигнал. | П. И. «Совушка» | 5 мин | *Правила и ход игры.*  Совушка в начале игры сидит в своём «гнезде»  (пространство, ограниченное кругом, обручем, гимнастической скамейкой). По сигналу ведущего «День наступает, всё оживает!» дети начинают двигаться по площадке, изображая птичек, жучков, бабочек. По команде ведущего «Ночь наступает, всё замирает – сова вылетает!». Совушка выходит на охоту и все замирают  в разных позах.. Совушка идёт по площадке, внимательно наблюдает за  всеми, как только кто-то пошевелится или засмеётся, уводит его в своё гнездо. Сова  не должна подолгу стоять возле одного игрока. Когда Сова отходит, можно пошевелиться, поменять позу, но только тихо, чтобы она этого не заметила. По сигналу «День наступает…» Сова улетает  в гнездо, а Бабочки и Жучки снова начинают летать, бегать, резвиться. |
| Заключительная часть 2-3 мин. | | | |
| Сообщить сведения о результатах проделанной деятельности на уроке. | a)Построение  б) Подведение итогов | 2-3 мин. | «Класс в левом нижнем углу зала  становись, подравнялись по белой линии.»  Похвалить хорошо занимавшихся ребят. Высказать замечания на будущие занятия.  Дать домашнее задание. Попрощаться. |