**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 657**

**Приморского района Санкт-Петербурга**

План-конспект урока по физической культуре.

для учащихся 1А класса.

**Тема: Упражнения с малыми мячами**

**Учитель:**  Дятловский Александр Сергеевич

**Время:** 40 минут

**Технология:** коллективная и индивидуальная деятельность

**Место:** спортивный зал

**Инвентарь:** секундомер, конусы, свисток.

**Цель урока:**

Разучить технику ловли малого мяча одной и двумя руками.

**Основные задачи урока:**

**Образовательная:** Разучить технику ловли малого мяча одной и двумя руками.

**Коррекционно-развивающая:** Развивать мелкую моторику рук

**Воспитательная:** воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

**Санкт-Петербург**

**2019**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Частные задачи** | **Содержание урока** | **Дози-****ровка** | **Действия учителя**  | **Действия ученика** | **Формируемые УУД** |
| Подготови-тельная часть(10 минут) | Организовать класс для начала занятия | Построение класса в одну шеренгу по росту, приветствие, объявление темы урока | 2 мин | Предложить ученикам построиться вдоль линии разметки, проверить, чтобы ученики стояли по росту | Выполняют указания учителя, выстаиваются по росту самостоятельно проверяя правильность своего построения (посмотреть на соседа справа и слева) | понимание занятий физической культурой, как средства организации здорового образа жизни |
| Перестроить детей для проведения аэробной разминки | Перестроение из одной шеренги в три шеренги.Размыкание приставными шагами от направляющего. | 2 мин | Предложить ученикам рассчитаться по номерам и выполнить перестроение по команде; разомкнуться от направляющего вправо на вытянутые руки в стороны | Перестраиваются в шеренги и размыкаются, используя ранее изученные способы перестроения | умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, возможности ее решения; |
| Подготовить суставы, мышцы и связки тела учащихся к основной части урокаспособствовать укреплению плечевого сустава;способствовать укреплению локтевого сустава;способствовать укреплению мышц плечевого пояса;способствовать укреплению тазобедренного суставаспособствовать укреплению мышц тазобедренного сустава;способствовать укреплению мышц тазобедренного сустава;Способствовать укреплению мышц ногСпособствовать укреплению мышц ног | Комплекс комбинированных ОРУ, выполняемых под музыку поточным способом в условиях длительной физической нагрузки средней интенсивности1. И. п. - о. с.

1 - руки вперёд,2 - руки вверх, прогнуться,3 - руки вперёд,4 - и. п.1. И. п. - о. с.

1 - левую руку в сторону, смотреть на левую кисть,2 - и. п.3 - правую руку в сторону, смотреть на правую кисть,4 - и. п.1. И. п. - о. с.

1 - левую руку за голову, смотреть вперёд,2 - и. п.3 - правую руку за голову, смотреть вперёд,4 - и. п.1. И. п. - о. с.

1 - левую руку вверх - ладонь наружу, смотреть вверх,2 - и. п.3 - правую руку вверх- ладонь наружу, смотреть вперёд,4 - и. п.1. И. п. - о. с.

1 - руки с крестно над головой,2 - и. п.3 - руки в стороны, вниз,4 - и. п.1. И. п. - о. с.

1 - упор присев, голову опустить,2 - и. п.3 - поднять голову, руки вперёд.4 - и. п.1. И. п. - о. с.

1 - прыжком, стойка, ноги врозь, руки в стороны,2 - и. п.3 - прыжком, стойка, ноги врозь, руки в стороны,4 - и. п.3). Прыжки И.П. – О.С.а. прыжки на правой ногеб. прыжки на левой ногев. прыжки на двух ногах  4). Бег на месте:- бег без задания- с высоким подниманием бедра- с захлестыванием голени назад-с выносом прямых ног5). Бег с небольшими передвижениями - по кругу вправо- бег на месте - по кругу влево- бег на месте;- «восьмерка» вправо- бег на месте;- «восьмерка» влево- бег на месте;6). Марш на месте, восстановление дыхания. | 6 мин.16 счетов;16 счетов;16 счетов;16 счетов;32 счета;16 счетов;32 счета;10 счетов16 счетов.;16 счетов;16 счетов | Проговаривает каждое движение, считает вслух для лучшего согласования движений с музыкой.Обращать внимание на постановку ног на полную стопуСледит за правильностью выполнения упражнений и их амплитудой, поддерживает учащихся, создают позитивное настроение, использует зрительные образы Следит за высотой подъема бедра, наклоном корпуса, положением спины, дыханиемСледит за соблюдением дистанции; обращает внимание на выполнение упражнения строго в одном направлении всем классомВдох, руки через стороны вверх и выдох, руки вниз. | Выполняют упражнения под музыку, согласовывают движения с музыкой, помогают товарищам выполнять упражнения в ритме со всемиАктивно выполняют упражнения, выполняют игровые задания разминки, самостоятельно включают в свои действия зрительные образы.Выполняют беговые упражнения, самостоятельно следят за правильностью выполнения упражненийВыполняют задания в группах, чтобы избежать травм и столкновений, следят за соблюдением дистанции и темпом бегаВосстанавливают дыхание | -умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре;-умение оказать взаимопомощь и поддержку в совместном освоении упражнений-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, возможности ее решениявладение широким арсеналом двигательных действий, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельностивладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) |
| Основная часть(25 минут) | Разивать технику ловли мячаПоддержание интереса у учеников к занятиям физической культурой | Упражнения с малым мячом:-перебрасывание с одной руки на другую-Удар мяча в пол и последующая ловля мяча-Подброс мяча вверх и ловля мяча-Бросок мяча в стенуПодвижная игра «Волк во рву» | 15 мин10 мин | Каждое упражнение учитель показывает. Указывает на возможные ошибки.Учитель следит за техникой безопасности.Следит за соблюдением правил игры. | Слушают и выполняют упражнение.Выполняют учебные действия, используют речь для регуляции своей деятельностиАнализируют правильность выполнения упражненийВыполняют бросок в стену по команде учителяУчитель выбирает волка, а ученики остальные становятся козами и их задача перебежать на другой луг,если волк догнал козленка, то он садиться на лавку.Волк может запятнать козленка только, когда козы будут перебегать с одного луга на другой. | умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, возможности ее решения.Умение самостоятельно выполнять задания.Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуреразвитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме,  |
| Заключительная часть(5 минут) | Подведение итогов урока | Упражнения на восстановление дыхания | 2 мин3 мин | Следит за правильностью выполнения упражнений и оценивать состояние учащихся;Подводит итоги урока | Выполняют упражнения самостоятельно с учетом приобретенных навыков правильного дыхания и его восстановления, делают выводы по уроку, анализируют собственные ошибки и достижения | - формирование индивидуальной учебной самостоятельности и ответственности;-способность к формированию ценностно-смысловых установок и моральных норм |



