**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 урока  способствовать укреплению плечевого сустава;  способствовать укреплению локтевого сустава;  способствовать укреплению мышц плечевого пояса;  способствовать укреплению тазобедренного сустава  способствовать укреплению мышц тазобедренного сустава;  способствовать укреплению мышц тазобедренного сустава;  Способствовать укреплению мышц ног  Способствовать укреплению мышц ног | Комплекс комбинированных ОРУ, выполняемых под музыку поточным способом в условиях длительной физической нагрузки средней интенсивности   1. 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 ноге  б. прыжки на левой ноге  в. прыжки на двух ногах    4). Бег на месте:  - бег без задания  - с высоким подниманием бедра  - с захлестыванием голени назад  -с выносом прямых ног  5). 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 счетов  16 счетов.;  16 счетов;  16 счетов | Проговаривает каждое движение, считает вслух для лучшего согласования движений с музыкой.  Обращать внимание на постановку ног на полную стопу  Следит за правильностью выполнения упражнений и их амплитудой, поддерживает учащихся, создают позитивное настроение, использует зрительные образы  Следит за высотой подъема бедра, наклоном корпуса, положением спины, дыханием  Следит за соблюдением дистанции; обращает внимание на выполнение упражнения строго в одном направлении всем классом  Вдох, руки через стороны вверх и выдох, руки вниз. | Выполняют упражнения под музыку, согласовывают движения с музыкой, помогают товарищам выполнять упражнения в ритме со всеми  Активно выполняют упражнения, выполняют игровые задания разминки, самостоятельно включают в свои действия зрительные образы.  Выполняют беговые упражнения, самостоятельно следят за правильностью выполнения упражнений  Выполняют задания в группах, чтобы избежать травм и столкновений, следят за соблюдением дистанции и темпом бега  Восстанавливают 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 решения  владение широким арсеналом двигательных действий, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности  владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) |
| Основная часть  (25 минут) | Разивать технику ловли мяча  Поддержание 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 стену  Подвижная игра «Волк во рву» | 15 мин  10 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 деятельности  Анализируют правильность выполнения упражнений  Выполняют бросок в стену по команде учителя  Учитель 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 культуре  развитие 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 мин  3 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 |



