

Конспект урока по физической культуре для 1 класса.

Технологическая карта урока

Раздел: Легкая атлетика

Тема: Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с места.

Тип: Повторение, закрепление

Цель: Повторить метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с места.

Образовательные задачи: (предметные результаты):

1. Закрепить технику ловли малого мяча

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

1. Формировать у учеников навыки выполнения строевых упражнений (коммуникативное УУД).
2. Познакомить учеников с новой подвижной игрой (познавательное УУД).
3. Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость (регулятивное УУД)

Воспитательные задачи (личностные результаты):

1. Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.
2. Стимулировать интерес к занятиям физической культурой.

На уроке применялись образовательные технологии:

1. Здоровье сберегающие
2. Игровые
3. Коллективная система обучения (КСО)
4. Развивающее обучение

Место проведения: спортивный зал

Время урока: 40 минут

Инвентарь и оборудование: Малые мячи, ноутбук с детскими песнями, свисток, нетрадиционное оборудование, обручи, кегли.

Автор – составитель: Новикова Елена Юрьевна
Учитель физической культуры ГБОУ г. Москвы «Школа №1282 «Сокольники»
2024 г.

П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	1.Организовать внимание учащихся на проведение урока.	Организованный вход в спортзал. Построение в одну шеренгу, сообщение задач урока.	10 мин.	Построение, приветствие. Обратить внимание на спортивную форму и правильную осанку. «Равняйся!» - «Смирно!»
	2.Учить построению шеренгу по одному.	Строевые упражнения: Построение в шеренгу по одному.		
	3.Подготовить мышцы стопы к работе.	Ходьба с заданием: на носочках, на пятках. Легкий бег.	2 мин.	Выполнять правильно задания
	4. Содействовать укреплению дыхательных мышц.	Ходьба с упражнениями на дыхание. Перестроение, через середину в колонну по 2. Правила техники безопасности при работе с малым мячом!	2 мин. 1 мин.	Во время бега не толкаться, не ставит подножек. Бег по заданному маршрут Следить за дыханием Дистанция при ходьбе 2-3 шага. Обратить внимание на правильную постановку стоп.
	5.Совершенствовать выполнение комплекса утренней гимнастики.	Комплекс УГГ: Упр.1 И.п.- руки на пояс,наклоны головы -наклон вперед,выпрямить -наклон назад,выпрямить -поворот вправо,прямо -поворот влево,прямо Упр.2. И.п. – руки вверх, махи руками вверх,затем вниз Упр.3. И.п. – руки в стороны скрестное отведение рук в сторону и	1 мин. 4 мин Счет до 8	Акцентировать внимание учащихся на сочетании движений с ритмом музыки сохранение правильной осанки при выполнении упражнений Видеть красоту движений, выделять эстетические признаки в движениях. Следить за осанкой

П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь		перед собой. Круговые движения руками вперед. Упр.4. И.п. – руки перед грудью. два пружинящих отведение согнутых рук , с разведением рук в стороны Упр.5. И.П. руки на пояс, 2-поворота влево,2-поворота вправо. Упр.6. И.п. – руки на пояс, наклоны в разные стороны Упр.7. И.п.- наклон вперед, коснуться двумя руками левого носка. затем правого , руки на пояс Упр.8. Упражнение «Мельница» Упр.9. -упражнение на растяжку Упр.10. -пальцы в замок, разминаем фаланги пальцев, затем сомкнутые руки поднимаем вверх, и в стороны. Упр. »Волна» Упр.11. -согнуть руку в локте другой рукой держа локоть заводим руку за плечевой сустав. Упр.12. -сомкнуть за спиной кисти рук в замок.	3-4раза 3-4раза 1-2 раза 1-2 раза	Выполнять с максимальной амплитудой движений. Руки в стороны, не опускать вниз – «домиком». Держать спину ровно при поворотах Ноги держать прямые, не сгибать в коленях Растяжку проводить интенсивно, с выпадами Как можно дальше заводим руки Стараться руки сомкнуть в замок
10 мин				

О С Н О В Н А Я	6.Организовать учащихся для дальнейшего проведения урока. 7.Закрепить технику ловли малого мяча.	«Школа мяча» разработанная П.Ф. Лесгафтом. 1.Руки в стороны, передаем мяч за головой, наклоняем голову вперед. 2.Ставим, ноги шире плеч наклоняемся, передаем мяч под ногой сзади. 3.Мяч держим на открытой ладони, приседаем и встаем, чтобы мяч не упал. 4. Бросить мяч в пол и поймать. 5.Бросить мяч вверх, сделать два хлопка в ладоши, поймать мяч без отскока. 6. Бросить мяч вверх, сделать хлопок за спиной, поймать. 7. Подбросить мяч левой рукой, поймать левой рукой. 8. Бросить мяч правой рукой, поймать правой рукой. 9. Бросить мяч правой рукой, поймать левой рукой. 10.Бросить мяч об пол, поймать хватом.	7 мин. 10 раз. 10 раз. 10 раз. 10 раз. 10 раз. 10 раз. 10 раз. 10 раз. 10 раз. 10 раз.	Раздать малые мячи для работы Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Передача мяча из одной руки в другую Мяч передаем «восьмеркой». Держим равновесие Бросать одной, ловить двумя. Бросать одной рукой, ловить двумя. Бросать одной, ловить двумя. Ловля мяча одной рукой Ловля мяча с чередованием рук.
Ч А С Т Ь	8. Учить метанию мяча в вертикальную цель с места (4-5 м.)	Имитация метания. 1.И.П. – левая нога вперед, мяч за головой в правой руке, вес тела на правой ноге. 2.Поворот туловища, перенос вес тела на левую ногу, рука вперед- вверх.	2 мин 3 раза.	Сделать руку «вазочкой». Ловить мяч, сильно сжав пальцы руки. «Хватательное» движение рукой. Основное в метании мяча – умение сообщить мячу

О С Н О В Н А Я	Ч А С Т Ь	25мин.	9. Ознакомить учащихся с эстафетами. Техника безопасности во время эстафет. Самоконтроль.	Метание мяча из-за головы, стоя лицом к цели с места. Эстафета с обручами. 1. И.П.- стоя на правой ноге, левая нога впереди, правая рука вверх, кисть над плечом. Прогнуть. Отвести правую руку за линию плеча. Перенести вес тела правую ногу. Передавая вес тела на левую ногу, перенести правую ногу носок, бросок мяча вверх - вперед. По команде 2 ученика выходят на линию метания, одновременно бросают мяч в обруч. Подбирают мяч, становятся в конец колонны. На линию метания выходят другие 2 ученика.	4 мин.	максимальную скорость и нужное направление полета. Расстояние от стены, для метания мяча – 4 метра. Стараться попасть в цель. Метать мяч только по команде учителя
				Эстафета: «Меткий стрелок»! На вертикальной веревке, висят различные цели. Задача команд. Поразить наибольшее количество целей. Выигрывает та команда, которая набирает наибольшее количество очков.	4 мин	Требовать от учащихся согласованных действий, быстроты и четкости команд
				Эстафета: «Боулинг» На середине зала стоят кегли. Задача команд: сбить как можно больше кеглей.	4 мин.	Требовать от учащихся меткости.
				Эстафета: «Точно в корзину»! Корзины для горизонтальной цели. Нужно как можно больше забросить мячей в корзину.	4 мин	Проявлять упорство в достижении поставленных целей

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	10. Способствовать развитию внимания учащихся на дорогах.	Игра: «Светофор» На стене 3 разноцветных круга. На полу пешеходная дорожка. Учащиеся должны попасть в тот круг по цвету, на который они переходят улицу. Упражнение на расслабление с мячом. Флешмоб: «Дорожный знак» Построение в колонну по одному. Выполнить упражнение на восстановление дыхания. «Равняйся!» - «Смирно!», Подвести итоги урока, дать задание на дом. Ходьба по залу и выход.	2 мин	Технически правильно выполнять действия.
			2 мин	Повторить правила ПДД
			1 мин	Отметить учеников, которые хорошо занимались на уроке, а также тех, кто плохо занимался или своим поведением мешал учителю вести урок.
	11. Организовать учащихся для подведения итогов урока.			
5 мин.				УРОК ОКОНЧЕН !