

**Конспект урока по
физической культуре
1 класс.
«Метание малого мяча»**



**Курочкина Н.А.
Учитель физической культуры
ГБОУ СОШ 201
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга**





Задачи:



- **Формировать навыки выполнения строевых упражнений.**
- **Закрепить технику ловли малого мяча.**
- **Учить метанию малого мяча в вертикальную цель с места.**
- **Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость.**
- **Стимулировать интерес к занятиям физической культурой.**

Инвентарь:

- **Малые мячи.**
- **Баскетбольные мячи.**
- **Магнитофон.**



| Часть урока | Частные задачи | Содержание | Дозир. | Методические указания |
|-------------|--|---|----------------------------|---|
| | 1. Организовать внимание учащихся на проведение урока. | <p>Организованный вход в спортзал под музыку.</p> <p>Построение в одну шеренгу, сообщение задач урока.</p> <p>Строевые упражнения:</p> | 1 мин. | Построение, приветствие. Обратить внимание на спортивную форму и правильную осанку. «Равняйся!» - «Смирно!» |
| | 2. Учить построению в шеренгу по одному. | <p>Построение в шеренгу по одному. Один свисток разбегаются по залу, два свистка – встать на своё место, три свистка – продолжать бегать по залу.</p> <p>Ходьба с заданием: на носках, на пятках, «Мишка» - носки внутрь, «Чарли – Чаплин» - носки наружу, «Цапля» - на носках с высоким подниманием колен.</p> <p>Перекат с пятки на носок.</p> | 1 мин. | Учащиеся стоят на «шариках» на полу. Во время бега не толкаться, не ставить подножек. |
| | 3. Подготовить мышцы стопы к работе. | <p>Ходьба с заданием: на носках, на пятках, «Мишка» - носки внутрь, «Чарли – Чаплин» - носки наружу, «Цапля» - на носках с высоким подниманием колен.</p> <p>Перекат с пятки на носок.</p> | 1 мин. | Дистанция при ходьбе 2-3 шага. Обратить внимание на правильную постановку стоп. |
| | 4. Содействовать укреплению С.С.С. и дыхательных мышц. | <p>Легкий бег.</p> <p>Ходьба с упражнениями на дыхание.</p> <p>Перестроение, через середину в колонну по 4.</p> <p>Правила техники безопасности при работе с малым мячом!</p> | 2 мин. | Бег по заданному маршруту. |
| | | <p>Комплекс ОРУ:</p> <p>1. И.п. – о.с., мяч в правой руке;</p> | 1 мин. 1 мин. 1 мин. | 2 шага - вдох носом, 2 шага – выдох ртом. Раздача малых мячей, Интервал – 3 метра. |
| | 5. Совершенствовать выполнение комплекса утренней гимнастики с малыми мячами | <p>1 - подняться на носки, руки через стороны вверх над головой;</p> <p>2 – переложить мяч в левую руку;</p> <p>3 – опуститься на всю стопу,</p> | 7 мин. | Руки прямые в локтях, тянуться вверх к потолку. |
| | | | 4-6 раз | |

2. И.П. – ноги шире плеч, руки в стороны, мяч

в правой руке.

1 – поворот туловища налево, переложить

мяч в левую руку;

2 –И.п.

3 – поворот туловища направо, переложить

мяч в правую руку;

4 – И.п.

3. И.П. – ноги шире плеч, мяч в правой руке.

1 – наклон вперед – вниз, перекатить мяч

влево – вправо – влево;

2 – выпрямиться – мяч в левой руке;

3 – наклон вперед – вниз – перекач мяча

вправо – влево – вправо;

4 – выпрямить мяч в правой руке.

4. И.П. – ноги на ширине ступни параллельно,

мяч в правой руке, руки в стороны.

1 – мах левой согнутой ногой, переложить

мяч под ногой в левую руку;

2 – И.п.

3 – мах правой согнутой ногой, переложить

4-6 раз

Руки в стороны, не опускать вниз – «домиком».

3-4раза

Ноги в коленях не сгибать, мяч катаем по полу.

3-4раза

Спину держать прямой, вниз не наклоняться.

6. Организовать учащихся для дальнейшего проведения урока.

7. Закрепить технику ловли малого мяча.

8. Учить метанию

мяча в вертикальную

Перестроить в колонну по 4.

«Школа мяча»

1. Бросить мяч в пол и поймать.
2. Бросить мяч вверх, дать ему упасть на пол и после отскока поймать его.
3. Бросить мяч вверх, поймать его без отскока о пол.
4. Бросить мяч вверх, сделать два хлопка в ладоши, поймать мяч после отскока о пол.
5. Бросить мяч вверх, сделать два хлопка в ладоши, поймать мяч без отскока.
6. Бросить мяч вверх, сделать хлопок перед собой, затем за спиной, поймать мяч после отскока о пол.
7. Подбросить мяч левой рукой, поймать левой рукой.
8. Бросить мяч правой рукой, поймать правой рукой.
9. Бросить мяч правой рукой, поймать левой рукой.

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

1 мин.

12 мин

10 раз.

10 раз.

10 раз.

10 раз.

10 раз.

10 раз.

10 раз.

10 раз.

10 раз.

4 мин.

10 раз

Перестроить учащихся одновременным поворотом в колонну по 4, по ориентирам.

Мяч остается в правой руке. Бросать одной, ловить двумя. Бросать одной рукой, ловить двумя.

Бросать одной, ловить двумя.

Ловля мяча двумя руками.

Ловля мяча двумя руками.

Сделать руку «вазочкой».

Ловить мяч, сильно сжав пальцы руки.

«Хватательное» движение рукой.

Основное в метании мяча – умение сообщить мячу максимальную скорость и направление полета.

9. Ознакомить учащихся с игрой «К своему мячу!»

Метание мяча из-за головы, стоя лицом к цели с места.

1.И.П.- стоя на правой ноге, левая нога впереди, правая рука вверх, кисть над плечом. Прогнуться. Отвести правую руку за линию плеча. Перенести вес тела на правую ногу.

Передавая вес тела на левую ногу, перенести правую ногу на носок, бросок мяча вверх-вперед.

По команде 4 ученика выходят на линию метания, одновременно бросают мяч в стену.

Подбирают мяч, становятся в конец колонны.

На линию метания выходят другие 4 ученика.

Перестроение из колонны по 4, в колонну по одному. Собрать мячи.

Подвижная игра «К своему мячу!»

Учащиеся становятся в 2-3 круга. В середине стоит капитан с мячом над головой (мячи должны быть разных цветов). Один свисток, дети разбегаются по залу. Два свистка – присесть и вернуться

4-6 раз.

Расстояние от стены, для метания мяча – .
Стараться попасть в цель.

7 мин.

Метать мяч только по свистку.

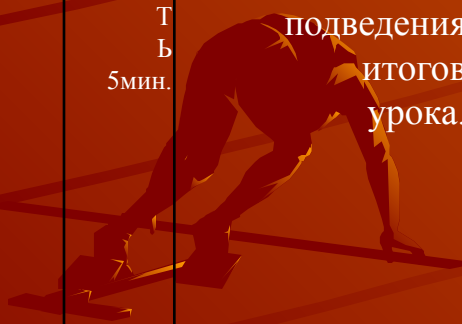
1 мин.

Одновременным поворотом направо, сомкнуться вперед. За направляющим в обход налево. Мячи сложить в коробку.

3 мин.

Во время бега, не толкаться, не ставить подножки.

З
А
К
Л
Ю
Ч
И
Т
Е
Л
Ь
Н
А
Я
Ч
А
С
Т
Ь
5мин.



10. Способствовать развитию внимания учащихся.

Побеждает та команда, которая первая найдет мяч и взявшись за руки, станет вокруг него. За это команде даётся одно очко. Игра продолжается несколько раз. Выигрывает та команда, которая набирает наименьшее количество очков

Вокруг капитана, могут стоять или только девочки, или мальчики.

11. Организовать учащихся для подведения итогов урока.

Построение в колонну по одному. Выполнить упражнение на правильную осанку – поднять плечи вверх – отвести назад, соединить лопатки и опустить. Поднять подбородок. «Равняйся!» - «Смирно!», Подвести итоги урока, дать задание на дом. Ходьба по залу и выход.

2 мин.

Отметить учеников, которые хорошо занимались на уроке.