**Конспект урока по физической культуре для 1-ого класса учителя физической культуры**

**Тема:**Изучение техники ловли и броска мяча.

**Цель:** Формирование координации движений, мелкой моторики, общей выносливости и навыков владения техники ловли и броска мяча.

**Задачи:**

1. Изучение техники ловли и броска мяча.
2. Развитие координации движений, мелкой моторики, общей выносливости.
3. Воспитание морально-волевых качеств в подвижных играх.

**Инвентарь:** Малые мячи, баскетбольные мячи, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть**  **урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Подготовительная часть** | **Построение.** Приветствие. Сообщение задач урока.  Строевые упражнения:  - «Равняйсь!»;  -«Смирно!».  **Разновидность ходьбы:**  - на носках, руки в стороны;  - на пятках, руки за голову;  - перекат с пятки на носок. | 30 сек. | Обратить внимание на внешний вид.  Добиваться четкого выполнения команд.  Следить за осанкой.  Соблюдать дистанцию. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Подготовительная часть 10-12 мин.** | **Медленный равномерный бег.**  **Ходьба на восстановление дыхания.**  На 1- вдох руки вверх;  2- выдох руки вниз;  3-4 то же.  **Комплекс О.Р.У. с малыми мячами:**  **1.**И.п. – узкая стойка ноги врозь,  руки за спиной, мяч в правой руке;  1 - подняться на носки, руки  через стороны вверх над головой;  2 – переложить мяч в  левую руку;  3 – опуститься на всю  стопу, опустить, руки за спину;  4 – переложить мяч в  правую руку.  **2.**И.п. – узкая стойка ноги врозь,  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;   1. – И.п.   **3.**И.п. – узкая стойка ноги врозь,  мяч в правой руке.  1 – наклон вперед –  вниз, перекатить мячвлево –  вправо – влево;  2 – выпрямиться – мяч в  левой руке;  3 – наклон вперед – вниз – перекатить мяч вправо – влево – вправо;  4 – выпрямить мяч в правой руке. | 3-4 круга.  3р.  7-8 раз  8-10 раз  7-8раз | Следить за постановкой стоп и дыханием (на два шага вдох, на два шага выдох).  Спина прямая,  подняться выше.  Руки прямые, спина прямая.  Наклон глубже, ноги не сгибать. |
| **Подготовительная часть 10 мин.** | 1. – выпрямиться – мяч в правой руке.   **4.**И.п. – узкая стойка ноги врозь, 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 мяч в правую руку;  4 – И.п.  **5.** И.П. – узкая стойка ноги врозь, мяч в правой руке.  1 – прыжком ноги врозь, дугами наружу руки вверх, переложить мяч в левую руку;  2 – прыжком ноги вместе, руки дугами наружу вниз, переложить мяч внизу в правую руку;  3 – повторить счет 1;  4 – повторить счет 2.  **Специально-беговые упражнения:**  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег с захлестыванием голени назад;  - прыжок в шаге;  - ускорение. | 8-10раз  7-8 раз  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза | Ноги прямые, мах выше.  Прыжок выше, мяч не терять.  Колени выше.  Захлёст чаще. |
|  | Построение в одну шеренгу.  Перестроение в две шеренги. |  | Ххххххххххх  \*  Хххххх  2м \*  Хххххх |
| **Основная часть 22 мин.** | 1. **Изучение техники ловли и броска мяча:** 2. Бросить мяч в пол и поймать. 3. Бросить мяч вверх, дать ему упасть на пол и после отскока поймать его. 4. 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 опол.  7. Подбросить мяч левой рукой, поймать левойрукой.  8. Бросить мяч правой рукой, поймать правой рукой.  9. Бросить мяч правой рукой, поймать левой рукой.  **2. Воспитание морально-волевых качеств в подвижных играх.**  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 закрыть глаза. В это время капитаны меняются местами. Услышав слова: «К своему мячу!» - дети открывают глаза, бегут к | 10раз  10раз  10раз  10раз  10раз  10раз  10раз  10раз  10раз  5-7 мин | 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.  Во время бега, не толкаться, не ставить подножки.  Капитаны смотрят на учителя,  меняют место или стоят на месте.  Вокруг капитана, могут стоять  или только девочки, или мальчики. |
|  | своему мячу, становятся в круг, берутся за руки. Побеждает та команда, которая первая найдетмяч и взявшись за руки, станет вокруг него. За это команде даётся одноочко. Игра продолжается  несколько раз. Выигрывает та  команда, которая набирает наибольшее количество очков. |  |  |
| **Заключительная часть**  **3мин.** | 1.Построение. Подведение итогов урока.  2.Игра на внимание «Класс смирно!»  3.Постановка домашнего задания. | 1мин  1мин  1мин | Проанализировать чему научились на уроке. Выделение лучших учащихся. Анализ ошибок. |