

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА КОНСПЕКТА УРОКА физической культуры по разделу программы «Легкая атлетика».**  
**для обучающихся 1 А класса**

**Конспект составил: Левина Мария Александровна, учитель физической культуры ГБОУ СОШ №427 Кронштадтского района г. Санкт-Петербурга.**

**Тема урока:** Метание малого мяча в вертикальную цель с места.

**Основные задачи:**

Образовательные задачи: (предметные результаты):

1. Познакомить учащихся с техникой метания малого мяча.
2. Совершенствовать технику комплекса упражнений по типу «зарядки» с малыми мячами.
3. Способствовать развитию физические качества быстроту, ловкость и координационные способности.

Личностные результаты:

1. Формирование умения проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.
2. Стимулирование интереса к занятиям физической культурой.
3. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в различных ситуациях.

Метапредметные результаты:

1. Формирование у учеников навыков выполнения строевых упражнений (коммуникативное УУД).
2. Познакомить учеников с новой подвижной игрой (познавательное УУД).
3. Развитие координации движений, мелкой моторики, общей выносливости (регулятивное УУД).

**Использование современных образовательных технологий в уроке (занятии):**

1. Здоровьесберегающие технологии
2. Технологии коллективного обучения
3. Компьютерные технологии

**Время проведения занятия:** 11.15-12.00.

**Место проведения:** спортивный зал 12\*24м.

**Необходимое оборудование и инвентарь:** малые мячи по количеству присутствующих в классе детей, вертикальная цель.

**Дата проведения занятия:** 11.03.2020.

Части урока и их продолжительность	Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно - подготовительная часть урока 12 минут	Организовать внимание учащихся на проведение урока.	Построение в одну шеренгу, Приветствие. Сообщение задач урока.	до 1 мин.	Построение, приветствие (Формирование коммуникативных и регулятивных УУД)
	Учить построению в шеренгу по одному.	Построение в шеренгу по одному. Один свисток разбегаются по залу, два свистка – встать на своё место, три свистка – продолжать бегать по залу	до 1 мин.	Учащиеся стоят в одной шеренге
	Подготовить мышцы стопы к работе.	Ходьба с заданием: на носочках, на пятках, «Мишка» - носки внутрь, «Чарли – Чаплин» - носки наружу, «Цапля» - на носках с высоким подниманием колен. Перекат с пятки на носок	1 мин 30 сек, 30 сек, 1 мин	Дистанция при ходьбе 2-3 шага. Обратить внимание на правильную постановку стоп. (Развитие коммуникативных действий)
	Содействовать укреплению С.С.С. и дыхательных мышц.	Легкий бег. Ходьба с упражнениями на дыхание. Перестроение, через середину в колонну по 4. Правила техники безопасности при работе с малым мячом!	4-5 раз 3 минуты	Бег по заданному маршруту. 2 шага - вдох носом, 2 шага – выдох ртом. Раздача малых мячей, Интервал - 3 метра. (Развитие познавательных УУД) Руки прямые в локтях, тянуться вверх к потолку.

	Совершенствовать технику комплекса упражнений по типу «зарядки» с малыми мячами	<p>И.п. – о.с., 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.</p> <p>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.</p>	<p>3-4раза  2  минута</p> <p>3-4раза  2 мин</p>	<p>Руки в стороны, не опускать вниз – «домиком».</p> <p>Спину держать прямую, вниз не наклоняться</p>
Основная часть урока 28 минут	Организовать учащихся для дальнейшего проведения урока.	Перестроить в колонну по 4.	1 мин.	Перестроить учащихся одновременным поворотом в колонну по 4, по ориентирам. Мяч остается в правой руке.

	<p>Закрепить технику ловли малого мяча</p>	<p>«Школа мяча» разработанная П.Ф. Лесгафтом.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросить мяч в пол и поймать.</li> <li>2. Бросить мяч вверх, дать ему упасть на пол и после отскока поймать его.</li> <li>3. Бросить мяч вверх, поймать его без отскока о пол.</li> <li>4. Бросить мяч вверх, сделать два хлопка в ладоши, поймать мяч после отскока о пол.</li> <li>5. Бросить мяч вверх, сделать два хлопка в ладоши, поймать мяч без отскока.</li> <li>6. Бросить мяч вверх, сделать хлопок перед собой, затем за спиной, поймать мяч после отскока о пол.</li> <li>7. Подбросить мяч левой рукой, поймать левой рукой.</li> <li>8. Бросить мяч правой рукой, поймать правой рукой.</li> <li>9. Бросить мяч правой рукой, поймать левой рукой.</li> </ol>	<p>10 раз</p> <p>Итого 10 минут.</p>	<p>Бросать одной, ловить двумя.</p> <p>Бросать одной рукой, ловить двумя.</p> <p>Бросать одной, ловить двумя.</p> <p>Ловля мяча двумя руками.</p> <p>Ловля мяча двумя руками.</p> <p>Сделать руку «вазочкой».</p> <p>Ловить мяч, сильно сжав пальцы руки.</p> <p>«Хватательное» движение рукой.</p>
	<p>Создать правильное представление о технике метания малого мяча из положения, стоя по направлению метания.</p>	<p>-Рассказ -Показ</p> <p>Держание малого мяча. Мяч держится фалангами пальцев, мизинец придерживает мяч с одной стороны, большой палец — с другой, остальные три пальца, на которых лежит мяч, держатся вместе.</p> <p>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.</p> <p>Передавая вес тела на левую ногу, перенести правую ногу на носок, бросок мяча вверх - вперед.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Рассказать и показать основы техники метания малого мяча с места из положения, стоя по направлению метания.</p> <p>Показ видео с техникой метания малого мяча.</p>

	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.  Метание мяча из-за головы, стоя лицом к цели с места.	10 мин.	Основное в метании мяча – умение сообщить мячу максимальную скорость и нужное направление полета.  Стараться попасть в цель. Метать мяч только по свистку.
		Перестроение из колонны по 4, в колонну по одному. Собрать мячи.	2 мин.	Одновременным поворотом направо, сомкнуться вперед. За направляющим в обход налево. Мячи сложить в коробку
	Ознакомить учащихся с игрой «К своему мячу!»	Учащиеся становятся в 2-3 круга. В середине стоит галящий с мячом над головой. 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 своему мячу, становятся в круг, берутся за руки.	4 мин.	Во время бега, не толкаться. Галящие смотрят на учителя, меняют место или стоят на месте. (Формирование коммуникативных и регулятивных УУД)
Заклучит ельная часть – 5 мин.	Содействовать деятельности, позволяющей восстановиться организму после занятий. Сообщить сведения о результатах проделанной деятельности на уроке.	Построение Дыхательные упражнения. Подведение итогов.  Организационный выход из зала.	1 мин. 3 мин. 1 мин.	Показатель пульсометрии за 10 сек.