Щербашенська ЗОШ І-ІІ ступенів

**Конспект уроку**

**з фізичної культури**

**для учнів 1 класу**

 Підготувала Панасенко Н.Ю.

2013 р.

**Завдання уроку:**

1. *Ознайомлення з технікою тримання малого мяча, метання його з місця.*
2. *Повторення шикування, розмикання.*
3. *Рухлива гра.*

**Мета уроку:** *ознайомити з технікою метання малого мяча з місця;*

 *Закріплювати вміння дітей шикуватись, розмикатись;*

 *виховувати почуття, колективізму, дружби.*

**Обладнання:** *малий мяч, скакалка.*

**Місце проведення:** *спортивний майданчик.*

**Дата проведення:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст уроку** | **Дозування** | **Організація і методичні вказівки** |
| **І.** | **Підготовче частина** | **8-10 хв**в одну шеренгу |  |
| 1. | Шикування класу |  |
| 2. | Рапорт чергового |  |
| 3. | Повідомлення про завдання уроку |  |  |
| 4. | Ходьба | 20-30 м | В повільному темпі |
| 5. | Біг | 60-80 м | В повільному темпі |
| *6.* | *Загальнорозвиваючі вправи в русі* |  | *В русі в колону по одному* |
| А) | Вихідне положення – права рука вгору, ліва вниз, 1-2 на кожний крок поворот тулуба | 7-8 раз | Руки прямі |
| Б) | В.п. – руки за головою1-2 на кожний крок на поворот тулуба | 6-8 раз |  |
| В) | В.п. – права рука за головою, ліва за спиною; на 1-2 переміна положення рук | 7-9 раз | Руки прямі |
| *7.* | *Загальнорозвиваючі вправи на місці* |  | *На місці в колі* |
| А) | В.п. – основна стійка. На 1- руки в сторону, на 2 – вгору, 3 – в сторни, 4 – вихідне положення | 8-9  | Руки пряміНоги прямі |
| Б) | В.п. – руки в перед в сторони.На 1 – махом правої ноги дістали пальців лівої руки; 2 – вихідне положення; на 3 – махом лівої ноги дістали пальці правої руки; 4 – вихідне положення | 7-8 |  |
| В) | Вихідне положення – основна стійка;На 1 – упор присівши, 2 – упор лежачи, 3 – упор присівши, 4 – вихідне положення | 5-6 |  |
| Г) | В.п. – руки на пояс, стрибки спочатку на лівій нозі, потім правій і на двох разом | По 5 раз |  |
| Д) | В.п. на 1 руки вгору, на 2 – перегнутися, на 3 – дістали долонями землі, на 4 – стали рівно | 4 |  |
| Е) | Ходьба | 10-15 сек. | На місці, повільно |
| **ІІ.** | **Основна частина** | **15-20 хв** |  |
| 1. | Вивчення техніки тримання малого мяча (стартове положення) |  |  |
| А) | Пояснення техніки метання |  |  |
| Б) | Показ техніки виконання | 1-2 рази |  |
| В) | Виконання стартового положення дітьми |  | Увага на положення рук і ніг |
| 2. | Удосконалення в техніці метання |  |  |
| А) | Пояснення техніки виконання |  |  |
| Б) | Показ техніки виконання | 1-2 рази |  |
| В) | Виконання дітьми | 4-6 раз |  |
| 3. | Рухлива гра “Вудочка”Гравці стають у коло обличчям до центру. Відстань між ними 1-2 кроки. Керівник стоїть у центрі і крутить мотузку з мішечком на кінці (вудочку) так, щоб вона ковзала на підлозі під ногами гравців. Діти стрибають, а якщо когось вудочка зачепить, той вибуває | 5-7 хв | Слідкувати за дотриманням правил гри |
| **ІІІ.** | **Заключна частина** | **3-5 хв.** |  |
| 1. | Шикування класу- В шеренгу шикуйсь! |  |  |
| 2. | Ходьба |  |  |
| 3. | Вправи на приведення організму в стан відносного спокою1 – руки в гору, вдихнути повітря,2 – руки вниз видихнути повітря | 6-7 раз |  |
| 4. | Підведення підсумків- Що нового ми навчилися робити на сьогоднішньому уроці |  | Підвести підсумки: поведінка дітей на уроці |
| 5. | Організувати вихід дітей з уроку |  |  |