

План конспект уроку з фізичної культури для учнів 1 класу

Тема: . Вправи для опанування навичками володіння м'ячем

Мета: Створити умови для набуття учнями досвіду діяльності .

Завдання:

1. Формувати уміння учнів різностороннє та безпечно виконувати рухові дії.
2. Розширювати руховий досвід для формування культури рухів учня.
3. Сприяти проявам комунікативних функцій та позитивного ставлення до оточуючої діяльності.

Дата. 22.02. 2017

Місце проведення: мала спортивна зала ЕНВК№5.

Інвентар: музичний центр, маленькі тенісні м'ячі 15, великі гумові м'ячі 15.

Зміст уроку		Дозування	Організаційно - методичні вказівки
І. Підготовча частина 11-13 хв.			
1. Шикування в одну шеренгу.	30 сек.	Перевірити наявність учнів та їх самопочуття.	
2. Привітання та повідомлення завдань уроку.	1 хв.	Інструктаж з техніки безпеки.	
3. Загадка про м'яч. Він вміє стрибати краще всіх І чудово катається. А якщо кинути його вгору, Обов'язково повертається. (М'яч) Ростом мал, да удал, Від мене ускакав. Хоч надутий він завжди — З ним не скучно під час гри. (М'яч)	1 хв.	Мотивація учнів до уроку. Принцип проблемності навчання. Метод частково-пошуковий. Учні відповідають на загадку вчителя та пропонують свої загадки та прислів'я.	
4. Вправи для розтягування «Стретчинг» (додаток №1): - Дотягнутися до сонця . - Нахил вперед. - Нахил вниз. - Нахил вправо-вліво.	3 хв.	Учні вправи виконують в шеренгу, а останню в колоні. Принцип пробудження свідомості учнів. Метод цілісної конструктивної вправи. Фронтальна форма організації навчання.	
5. Комплекс вправ з тенісним та гумовим м'ячем (додаток №2): - «Колобок» - «Гаряча картопля» - «Сонечко»	5-7 хв.	Вправи виконують хлопці окремо від дівчат в колі. Принцип міцності навчання та його циклічності. Метод стандартно безперервної	

	-«Магнітик» - «Коник»		вправи. Групова форма організації навчання.
II. Основна частина 17хв.			
	1. Вправи складнокоординованого характеру « Крос-фіт » (додаток №3).	8хв.	Темп вільний, учні орієнтуються в просторі та не зіштовхуються між собою. Принцип естетизації. Метод строкової інформації. Групова форма.
	2. Рухлива гра «Мандрівка колобка» (додаток №4).	6 хв.	Звернути увагу на правильне виконання вправи. Принцип відкритості. Змагальний метод. Групова форма організації навчання.
	3. Вправи силового характеру (додаток №5).	3хв.	Вправу учні виконують в парах. Принцип активності та самостійності. Метод спрямованого відчуття рухової дії.
III. Заключна частина 5 хв.			
	1. Вправи на релаксацію (додаток 6): а) літній дощик; б) морська хвиля; в) морська водорість	2-3хв.	Принцип мінімаксу. Ініціативно-творчий метод. Фронтальна форма організації навчання.
	2. Підбиття підсумків.	1-2хв.	Шиккування в одну шеренгу. Подяка учням за роботу.

Додатки

Додаток. №1. Вправи на розтягування «Стретчинг» .



1. Дотягнутися до сонця.

Встати прямо, ноги разом, спина пряма . Підняти руки вгору , не згинаючи їх в ліктях . Тіло пружне , дихання вільно . Зафіксувати положення .



2. Нахил вперед

Встати прямо, ноги разом . Нахил вперед, коліна не згинати . Зафіксувати положення.



3. Нахил вниз.

Встати прямо, ноги разом . Нахил вниз, коліна не згинати . Зафіксувати положення .



4. Нахил вправо – вліво.

Встати прямо, ноги нарізно. Підняти руки вгору та виконати нахил тулуба вправо, потім вліво. Зафіксувати.

Додаток №2. Вправи з тенісним і гумовим м'ячем.

1. Колобок.

М'яч тримаємо в долонях: кругові оберти по долоням; вгору вниз.

2. Гаряча картопля.

Перекидання з однією руки в другу.

3. Сонечко.

Передача м'яча за спиною із рук в руки по колу навколо тулуба.

4. Магнітик.

Підкидання м'яча вгору.

5. Коник.

Підкидання м'яча в гору з оплеском.

6. Стрибунець

Підкидання м'яча в гору з ударом об підлогу і ловіння з низу двома руками.

Додаток №3. «Крос-фіт»

Орієнтуючись у просторі учні виконується біг по залу дотримуючись правил безпеки. Дівчата бігають окремо від хлопців з гумовим м'ячем, хлопці з тенісним, за сигналом вчителя діти зупиняються і виконують завдання:

- за розміром м'яча;
- за малюнком м'яча;
- по кількості м'яча;
- за кольором м'яча;
- за сигналом вчителя хлопці обмінюються м'ячами і майданчиком з дівчатами.;
- біг з м'ячем;
- біг з підкиданням м'яча;
- біг з оплеском і ловінням м'яча;
- удари м'яча об підлогу і ловіння.

Додаток №4. Рухлива гра «Мандрівка колобка».

Діти стають у два кола хлопці окремо від дівчат. У колі один м'яч. Діти передають м'яч із рук у руки. За сигналом вчителя гра зупиняється. У кого за сигналом залишився м'яч, той виконує завдання за вибором вчителя.

Наприклад : заспівати пісню.

Додаток №5. Вправи силового характеру «Силачі».

Діти стають один проти одного, ліва нога назад права вперед, впираються

долонями. По черзі згинають руки з силою.



Додаток №6. Вправи на релаксацію.

1. **Дощ.** Учні під спокійну музику з закритими очима уявляють собі , що вони дощик. Через сторони на раз піднімають руки в гору рухають вільно пальчиками рук, на два опускають руки в низ - виконують пальчикам теж-саме .
2. **Морська хвиля .** Під шум моря діти імітують: руки в сторони, виконують хвилясті вправи; кісті рук з'єднують перед грудьми в замок і виконують також хвилясті вправи .
3. **Морська водорість.** Учні під час спокійної музики з закритими очами уявляють собі,що вони водорості , які ростуть на морському дні . Стопи не зрушують з місця , але голова , руки , плечі, тулуб, стегна, коліна – стебла водорості, вони безперервно коливаються під водою . Повільно дихати.