

Конспект урока по физической культуре для 1 класса

Тема: Подвижные игры с малым мячом. Броски и ловля мяча.

Класс: 1

Продолжительность: 35–40 минут

Место проведения: спортивный зал или спортивная площадка

Инвентарь: малые мячи (по количеству учеников), конусы (фишки), обручи, свисток.

Цели урока:

1. **Образовательная:** формировать первоначальные навыки бросков и ловли малого мяча; учить правильно стоять, смотреть на мяч, ловить его двумя руками.
2. **Развивающая:** развивать координацию, ловкость, быстроту реакции, внимание, мелкую моторику рук.
3. **Воспитательная:** воспитывать интерес к занятиям физической культурой, дисциплинированность, умение работать в коллективе, бережное отношение к инвентарю.

Планируемые результаты (в соответствии с ГОС/ФГОС НОО):

- **Личностные:** проявление интереса к физическим упражнениям, установка на здоровый образ жизни, доброжелательное отношение к одноклассникам.
- **Метапредметные:** умение слушать учителя и выполнять команды, контролировать свои действия, работать в парах и группах.
- **Предметные:** выполнять броски и ловлю мяча, соблюдать правила безопасности при работе с мячом.

Ход урока

Содержание	Дозировка	Методические указания
I. Подготовительная часть (8–10 мин)		
1. Построение, приветствие, сообщение задач урока. Инструктаж по технике безопасности: не бросать мяч в лицо, соблюдать дистанцию, не толкаться.	2 мин	Проверить готовность класса, наличие спортивной формы и обуви

2. Ходьба: обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра.	2 мин	Следить за осанкой, дыханием.
3. Бег: обычный, «змейкой» между конусами, с остановкой по сигналу.	2–3 мин	Темп средний, не обгонять впереди бегущего.
4. ОРУ с малым мячом: вращения мяча в руках, наклоны, повороты, подбрасывание и ловля, перекаты мяча между ладонями.	3 мин	Особое внимание — разогреву кистей и пальцев.
II. Основная часть (20–22 мин)		
1. Игровое упражнение «Подбрось и поймай»: подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	3 мин	Смотреть на мяч, ловить пальцами, не прижимать к груди.
2. Упражнение «Брось и поймай в парах»: броски мяча друг другу снизу, ловля двумя руками.	4 мин	Расстояние 2–3 м. Бросать точно в руки.
3. Упражнение «Попади в цель»: броски малого мяча в обруч или корзину с расстояния 2–3 м.	5 мин	Правильная стойка, замах, взгляд на цель.
4. Подвижная игра «Мяч по кругу»: дети стоят в кругу и передают мяч по сигналу.	4 мин	Не ронять мяч, быстро передавать.
5. Подвижная игра «Салки с мячом» (упрощённо): водящий касается мячом игроков, кого коснулся — становится водящим.	4 мин	Не бросать сильно, только касание.
6. Игра малой интенсивности «Светофор»: дети с мячом в руках выполняют движения по сигналу.	2 мин	Внимание, чёткое выполнение команд.
III. Заключительная часть (3–5 мин)		
1. Восстановление: медленная ходьба, дыхательные упражнения, растяжка пальцев и рук.	2 мин	Дыхание спокойное, глубокое.
2. Рефлексия: что понравилось? Что было трудно?	1–2 мин	Выслушать ответы детей, похвалить за старание.
3. Итоги урока, домашнее задание: упражнения с мячом (подбрасывание и ловля).	1 мин	Отметить активных учеников.

Основные ошибки (подсказки для учителя):

1. **Взгляд не на мяч:** дети отвлекаются, поэтому не могут поймать мяч.

2. **Ловля ладонями:** мяч нужно ловить пальцами, слегка сгибая руки.
3. **Слишком сильный бросок:** для 1 класса достаточно лёгких и точных бросков.
4. **Несоблюдение дистанции:** напоминать о безопасности, использовать конусы.

Рекомендации:

- Объяснения должны быть короткими и образными: «смотрим на мяч», «лови пальчиками», «бросаем легко».
- Больше показывать упражнения, чем рассказывать.
- Использовать яркий инвентарь и игровые сигналы.
- Чередовать активные задания с паузами для восстановления.
- Обязательно хвалить детей за старание, даже если не всё получается.



Директор:  / Мята С.В./