Проект урока физкультуры (1 класс)

**Учитель**: Рыжкова Людмила Александровна, учитель физической культуры МОУ «СОШ № 1 с углубленным изучением английского языка».

**Предмет**: физическая культура

**Тема учебного занятия**: «Метание малого мяча в цель»

**Тип урока**: изучение новых знаний

**Цель**: создать условия для освоения обучающимися техники метения малого мяча в цель.

**Задачи урока**: ( деятельность учителя)

1. Подготовить необходимые группы мышц через комплекс общеразвивающих упражнений для освоения обучающимися новых действий при метании малого мяча в цель.
2. Создать условия для постановки учебной проблемы в освоении учащимися новых действий с малым мячом.
3. Обеспечить поиск обучающимися способов решения поставленной проблемы в освоении действия метания малого мяча в цель.
4. Организовать самоанализ и самооценку деятельности обучающегося по освоению техники метания малого мяча в цель.

Планируемые достижения учащихся:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предметные | Метапредметные | Личностные |
| Уметь выполнять технику метания малого мяча в цель,  знать основные положения техники безопасности при выполнении метания малого мяча в цель | Регулятивные:  понимать, самостоятельно формулировать и сохранять целевые установки урока;  планировать собственную учебную деятельность; осуществлять самоконтроль, коррекцию и самооценку своих достижений на уроке.  Познавательные:  определять проблемы и способ решения проблем; учится анализировать свои действия,  самостоятельно формулировать выводы.  Коммуникативные:  распределять роли, взаимодействовать при работе в группах;  строить правильные монологические высказывания;  разрешать возможные конфликты во время работы в группах. | Проявлять: мотивацию к изучению нового действия;  Способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности. |

**Место проведения**: спортивный зал

**Оборудование к уроку** : малые резиновые мячи 10 штук, настенные мишени 5 штук, волейбольный мяч.

Содержание и технология урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока; задачи деятельности обучающихся | Деятельность учителя | Деятельность учащегося | УУД |
| 1.Вводно-мотивационный(3мин) | -Здравствуйте, начинаем урок физкультуры  Сообщение темы урока:  -Тема нашего урока «Метание малого мяча в цель»  -Как вы думаете, чему мы должны научиться, исходя из темы урока?  -Где может нам пригодиться данное умение?  -Какую последовательность действий определим для достижения данной цели? | Построение учащихся.  Сдача рапорта дежурного.  Приветствие учителя.  Обучающиеся совместно с учителем ставят цель: научиться выполнять метание малого мяча в цель.  -Во время участия в подвижных и спортивных играх.  Совместно с учителем составляется планирование:  1.Разминка.ОРУ.  2.Техника метания малого мяча в цель.  3.Учебная игра.  4.Самоанализ и самооценка. | Регулятивные (принятие цели и постановка задач урока)  Личностные (мотивация к изучению нового материала)  Регулятивные (планирование действий)  Коммуникативные (монологические высказывания) |
| 2.Подготовительный. (10мин) | -Какую учебную задачу будем осуществлять в ходе разминки и почему?  Учитель проводит разминку. | -Подготовим разные группы мышц и прежде всего плечевого пояса для выполнения метания.  Выполнения действий:  Ходьба (разновидности)  Бег (разновидности)  ОРУ в движении  Комплекс упражнений с малыми мячами. (приложение 1) | Регулятивные ( удержание цели и задач урока)  Познавательные (логические)  Коммуникативные (монологические высказывание) |
| 3.Основной(25мин) | -Переходим к основному этапу урока.  -Чему должны научиться на данном этапе?  -Попробуйте выполнить бросок мяча по вертикальной мишени.  - У всех получилось попасть в мишень?  - Почему?  Учитель обобщает ответы детей:  -Главное, правильное положение рук , ног и корпуса при выполнении метания, а так же верное выполнение замаха и броска мяча.  Учитель демонстрирует правильную технику метания.  -Чтобы отработать положение рук, ног и корпуса при выполнении метания, какие упражнения вы можете предложить?  -Класс, на первый - пятый рассчитайсь, выполнить перестроение в пять колонн (по числу мишеней).  -  -На что прежде всего нужно обратить внимание?  -Какие ошибки в технике метания вы заметили у участников своей команды?  -Какая задача нами выполнена и какая следующая?  -Для проведения подвижной игры разделимся на две команды.  -Игра «Попади в мяч»  -Какое двигательное действие мы выполняем при попадании малым мячом в большой мяч?  -Какие правила следует соблюдать в  игре?  После проведения игры учитель спрашивает:  -Какая учебная задача решалась нами в ходе игры? | Выполнять метание мяча в цель  Дети выполняют упражнение.  Нет.  Дети обосновывают, почему не все сумели попасть в мишень.  Дети, совместно с учителем, подбирают и выполняют следующие упражнения:  -Имитация метания мяча в цель по разделениям  -имитация метания мяча в цель слитно  -метание мяча в цель по разделениям, по команде учителя  -метание мяча в цель с заданного расстояния  На правильное выполнение отведения руки назад при выполнении метания.  На правильное положение корпуса, рук и ног при выполнении двигательного действия.  Дети анализируют свои  ошибки.  -Изучили технику метания малого мяча в цель.  -Применить изученное действие в ходе учебной игры.  -Метание малого мяча в цель  Дети проговаривают основные правила игры, вспоминают положения техники безопасности.  -Овладевали новым двигательным действием, метанием в цель. | Регулятивные (удержание цели и задач урока)  Познавательные (постановка проблемы и поиск путей выхода из нее)  Коммуникативные (высказывания детей)  Регулятивные (планирование действий)  Познавательные (логические)  Коммуникативные (высказывания детей)  Познавательные(обобщение)  Коммуникативные(высказывания детей)  Регулятивные (удержание цели и задач урока)  Коммуникативные (высказывания детей)  Познавательные(обобщение) |
| 4.Заключительный  Рефлексивно- оценочный этап.(7мин) | -Все ли поставленные задачи нами выполнены?  -Какие задачи показались вам трудными?  -Над чем предстоит поработать на следующих уроках?  -Проанализируйте и оцените свою работу на уроке по оценочному листу. | Ответы детей  Ответы детей  Ответы детей | Регулятивные (удержание целей и задач урока, внесение корректив)  Личностные(компетентности в поступках и деятельности)  Личностные(способность к самооценке на основе критерия успешной учебной деятельности) |

Приложение №1

Комплекс упражнений с малым мячом:

Упражнение 1. И.п. – о.с., мяч в левой руке (рис. 1). 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверху должны быть точно над головой.

Упражнение 2. И.п.: ноги врозь, мяч в левой руке (рис. 2). 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону, передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны-назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки.

Упражнение 3. И.п.: ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 3). 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же, передавая мяч в правую руку. Следить, чтобы, вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны.

Упражнение 4. И.п.: ноги врозь, мяч в руках внизу. 1–2 – поворот вправо, бросок мяча вверх (рис. 4); 3 – поймать мяч двумя руками; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. Подбрасывать мяч двумя руками невысоко и строго вертикально, не отрывая ступней от пола. Дыхание произвольное.

Упражнение 5. И.п.: стоя на коленях, мяч на полу между ладонями. 1 – взять мяч правой рукой; 2–4 – сделать ею большой круг вперед-вверх (в боковой плоскости); 5 – положить мяч на место (рис. 5); 6 – то же левой рукой. Взглядом следить за движением мяча, колени от пола не отрывать. Начало движения – вдох, окончание – выдох.

Упражнение 6. И.п.: ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу между ногами. 1 – прыжком левую ногу вперед, правую назад (в линию); 2 – прыжком ноги врозь; 3 – прыжком правую ногу вперед, левую назад; 4 – прыжком ноги врозь (рис. 6). Прыжки выполнять мягко, на носках, вытягиваясь «в струнку». Следить, чтобы мяч оставался все время между ногами. После прыжков перейти на ходьбу. Дыхание произвольное.

Приложение№2

Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладётся волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочерёдно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8-10 мин.

Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив.

Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

Приложение № 3 Оценочный лист.

Оцени свое умение метать мяч в цель. Поставь +(умею) или –(не умею)

А . Выполнение исходного положения при метании малого мяча.  
Б. Выполнение отведения руки назад при метании.

Запиши количество точных попаданий в мишень, выполненных тобой в контрольном задании.