**План-конспект урока «Час здоровья и спорта» №** **25**

**в 1 «Б» классе**

**Дата проведения:**

**Задачи урока:**

1. ***образовательные:***

*-* повторить подбрасывания мяча с хлопком, с отскоком от пола;

- повторить ведение мяча на месте двумя руками, попеременно правой и левой рукой;

- закрепить игру «ПЕРЕДАЙ МЯЧ»;

1. ***воспитательные:***

-содействовать воспитанию дисциплинированности и исполнительности;

-воспитывать чувство коллективизма и взаимовыручки в коллективе;

1. ***оздоровительные:***

- формировать навыки здорового образа жизни;

- способствовать укреплению сердечно - сосудистой системы

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** секундомер, свисток, мячи, игровая карточка №22, игровая карточка №61, музыкальное сопровождение

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание урока** | **Дозировка** | | **Организационно-методические указания** | |
| **Подготовительная часть 10 мин.** | | | | | |
| **1.** | Построение, сообщение задач урока | 1’00” | | *Обратить внимание на форму, следить за дисциплиной. Рапорт дежурного* | |
| **2.** | Ходьба и её разновидности: | 3’00” | | *«Напра - во, за направляющим в обход налево по залу шагом –марш!» Соблюдать дистанцию. Раздача мячей* | |
| *а)* | на носках, прямые руки верху, мяч над головой | 30” | | *Следить за осанкой, руки прямые, в локтевом суставе не сгибать* | |
| *б)* | на пятках, мяч за головой | 30” | | *Дистанция 2 шага, спина ровная* | |
| *в)* | на внешней стороне стопы, руки прямые перед собой | 30” | | *Дистанция 2 шага, руки в локтевых суставах не сгибать* | |
| *г)* | высоко поднимая колени, мяч на уровне пояса | 30” | | *Дистанция 2 шага, спина ровная, носок тянуть* | |
| *д)*  *е)* | обычная ходьба с бросками мяча вверх  обычная ходьба с ведением мяча одновременно двумя руками | 30”  30” | | *Соблюдать дистанцию, мяч подбрасывать до уровня глаз*  *Соблюдать дистанцию, следить за дисциплиной* | |
| **4.** | ОРУ на месте с мячом: | 6’00” | | *«Направляющий на месте – стой раз-два! Нале-во, на 1 -2- 3 рассчитайсь! В три шеренги становись! Раз – два!»* | |
| *а)* | И. п. – о. с. ноги на ширине плеч, руки на поясе,1– наклоны головой вправо, 2 - влево, 3- вперед, 4- назад | 2 - 4 повтор | | *Мяч на полу возле ног. Выполнять медленно, спина ровная* | |
| *б)* | И. п. - о. с , руки к плечам, 1 – 4 – круговые движения вперед, 5 – 8 – то же назад | 2 – 4 повтор | | *Спина ровная, смотреть прямо, равномерный темп* | |
| *в)* | И. п. – о. с., руки согнуты в локтях перед грудью  1- 2 – рывок руками назад  3 – 4 –поворот влево руки выпрямить  5 – 6 – рывок перед собой  7 – 8 – поворот вправо | 2 – 4 повтор | | *Спину держать ровно, смотреть прямо, руки чуть напряжены* | |
| *г)* | И. п. – о. с., правая рука вверху, левая внизу согнуты в кулаки  1-2 – рывки руками назад;  3-4 –тоже , левая вверху, правая внизу | 2 – 4 повтор | | *Спина ровная, смотреть прямо, руки не сгибать* | |
| *д)* | И. п.- ноги на ширине плеч, руки внизу, 1 – руки вверх, над головой, правая нога назад, прогнуться в спине, 2 – и. п., 3 – 4 – тоже, левая нога назад | 2 - 4 повтор | | *Спина ровная, смотреть прямо, руки не сгибать в локтевых суставах* | |
| *е)*  *е)* | И. п.- ноги на ширине плеч, руки внизу,1 – прямые руки перед собой, 2 – поворот вправо, 3 – руки прямые перед собой, 4 – и. п., 5- 8 – то же поворот влево | 2 – 4  повтор | | *Спина ровная, смотреть прямо, руки не сгибать в локтевых суставах* | |
| *ж)* | И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки внизу,  1 – наклон к левой ноге  2 – наклон вперед  3 – наклон к правой ноге 4 – И. п. | 2 - 4 повтор | | *Взяли мячи. Спина ровная, смотреть прямо, колени не сгибать* | |
| *з)* | И. п. – узкая стойка ноги врозь, мяч вверх, 1 – мяч вперед и махом правой коснуться носком мяча, 2 – и. п.,  3 – 4 – то же с другой ноги | 4 - 6 раз | | *Мах выполнять прямой ногой, ногу опускать на пол спокойно* | |
| *и)* | И. п. – о. с., руки опущены.  1 – поднять руки вверх, сделать вдох,  2 – наклониться, опустить руки вниз - выдох | 3 повтор | | *При вдохе подниматься на носки, при выдохе делать глубокий выдох – расслабиться.* | |
| **Основная часть 20 мин** | | | | | |
| 1. | Повторение подбрасываний мяча с хлопком, с отскоком от пола;  повторение ведений мяча на месте двумя руками, попеременно правой и левой рукой | | 10’ | *Использовать игру «Совушка» и музыкальное сопровождение. При команде «день» звучит музыка, учащиеся выполняют задания. При команде «ночь» музыка перестает играть и учащиеся замирают. Кто пошевелился тот выбывает из игры* | |
|  |  | |  |  | |
| 2. | Закрепление игры «ПЕРЕДАЙ МЯЧ» | | 7’ | *Положить мячи в сумку. Игровая карточка №22* | |
|  |  | |  |  | |
| 3. | Повторение игры «Карлики и великаны» | | 3’ | *Построились в одну шеренгу. Игровая карточка №61. При неправильном выполнении задания делать шаг вперед* | |
|  |  | |  |  | |
|  | **Заключительная часть 5 мин** | | | | |
| **1.** | Построение | 2’ | | | *Уборка инвентаря, построение в одну шеренгу* |
| **2.** | Подведение итогов урока. Рефлексия | 2’ | | | *Выявить лучших учеников.* |
| **3.** | Организационный выход из зала | 1’ | | |  |

*Подготовила и провела учитель физической культуры и здоровья:*

*ПРИЛОЖЕНИЕ*

***Игровая карточка №22***

**Передай мяч**

**Значение игры:** в ходе игры развиваются внимательность, быстрота реакции, тактильные ощущения.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Инвентарь:** волейбольные, или баскетбольные, или резиновые мячи.

**Содержание игры:** класс делится на две команды, участники которых строятся в шеренги и становятся лицом друг к другу на расстоянии 2 – 3 м. У направляющих игроков в руках мяч. Расстояние между игроками в шеренгах 30 – 40 см.

По сигналу учителя участники команд, начиная от направляющих, передают мячи сбоку от себя из рук в руки друг другу вдоль шеренги. Последний игрок в строю, получив мяч, ударяет им об пол и передает его в обратном направлении.

Выигрывает та команда, направляющий которой первым получит и поднимет мяч вверх.

**Правила игры: 1.** Пропускать очередность при передаче мяча нельзя.

**2.** Если мяч упал, то его следует поднять и продолжить передачу с места его падения.

**Методические указания:** мяч можно передавать за спиной, над собой.

***Игровая карточка №61***

**Карлики и великаны»**

**Место проведения:** спортивный зал, площадка.

**Ход игры.** Игроки строятся в одну шеренгу (или в круг). По команде ”Великаны“ они встают на носки и поднимают руки вверх, а по команде «Карлики» - приседают как можно ниже. Тот, кто ошибся, должен сделать шаг вперед. После 6-8 раз подводятся итоги.

**Определение победителя.**

В заключение отмечаются самые внимательные участники игры.

**Разновидности игры.**

Можно усложнить игру. Преподаватель подает команду ”Карлики“, а сам поднимается на носки; по команде ”Великаны“ - приседает. Дети должны выполнять то, что слышат, а не то, что видят.