Конспект урока по физической культуре

для учащихся 3 класса.

**Тема: Метание малого мяча в цель, стоя боком в направлении метания.**

**Основные задачи:**

1. Научить технике метания малого мяча с места, стоя боком в направлении метания.

2. Способствовать развитию у учащихся подвижности в плечевых суставах и грудном отделе позвоночника.

3. Содействовать развитию внимания и воспитанию чувства коллективизма.

4. Содействовать усвоению учащимися знаний о технике выполнения метания малого мяча с места.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь и оборудование: малый мяч на каждого занимающегося, 3 волейбольных мяча.

Части урока и их продолжительность

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи к конкретным  видам упражнений | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания | Требования |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Вводно-подготовительная часть 15 мин. | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность уча-  щихся к уроку | 1. Построение класса в одну шеренгу. | 20-25 сек. | Требовать от учащихся сог-  ласованности действий, быстроты и чёткости выполнения команд. |
| Создать целевую установку на достижение конкретных результатов во время урока | 2. Сообщение задач урока учащимся. | 20-25 сек. | Обеспечить предельную конкретность задач урока, доступность понимания учащимися их формулировок. |
| Содействовать активизации внимания и орга-  низованности учащихся | 3. Ходьба в обход зала в колонне по одному с размыканием на дистанцию в 2 шага. | 15-20 сек. | Обратить внимание учащихся на сохранение правильной осанки |
| Содействовать укреплению мышц, поддерживающих свод стопы (для профилактики плоскостопия) | 4. Чередовать ходьбу на пятках и на носках, на внешнем и внутренним сводах стопы | 1 круг | Обратить внимание учащихся на соблюдении дистанции. Выполнять под счёт учителя. |
| Содействовать общему разогре-  ванию и посте-  пенному втягиванию организма в Работу | 5. Медленный бег в обход зала в колонне по одному в равномерном темпе с сохране-  нием дистанции в 2 шага. | 25-30 сек. | Обратить внимание учащихся на необходимость  самоконтроля за техникой  бега и бегового шага. |
| Содействовать развитию внима-  ния и быстроты  реакции на зву- ковой сигнал | 6.Чередование бега в оптимальном темпе лицом по направлению движения левым и правым боком, спиной по направлению движения. | 3-4 раза каждым из способов передвижения | Смену способов передвижения выполнять по сигналу учителя: один свисток - правым боком, второй свисток – левым боком, хлопок в ладоши – спиной. |
|  | Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности в суставах рук и плечевого пояса (упр. 1-6). | 7. Общеразвивающие упражнения в движении шагом:  Упр.1  И.п.- руки в стороны.  На 4 шага вперед -4 круга кистями внутрь, на следующие 4 шага вперед - наружу.  Упр.2.  И.п. – руки перед грудью, пальцы сцеплены ладонями внутрь. На шаг левой вперёд – руки разогнуть вперед ладонями наружу, на шаг правой вперед – согнуть руки в И.п.  Упр.3.  И.п. – руки вверх, пальцы  сцеплены ладонями наружу.  На шаг левой вперед – наклон влево, на шаг правой вперед – наклон вправо.  Упр.4.  И.п. – руки перед грудью.  На 2 шага вперед – два пружи-  нящих отведения согнутых рук назад, на следующие 2 шага вперед – то же, но разгибая руки ладонями кверху.  Упр.5.  И.п. – левая рука вверх.  На каждый шаг вперед – смена положения рук в боковых плоскостях.  Упр.6.  И.п. – руки к плечам.  На 4 шага вперед – 4 круга согнутыми руками внутрь, на следующие 4 шага вперед – наружу. | 4-6 раз в каж-  дую сторону  6-8 раз  6-8 раз в каж-  дую сторону  6-8 раз  8-10 раз  6-8 раз в каждую сторону | Акцентировать внимание учащихся на сочетании движений с ритмом шагов и на сохранение правильной осанки при выполнении упражнений. Выполнять с максимальной амплитудой движений.  Выполнять с максималь-  ным разгибанием рук.  При наклоне смотреть на кисти рук.  Локти ниже уровня плеч не опускать.  Выполнять с максимальной амплитудой движений. Руки в локтевых суставах не сгибать.  Выполнять с максимальной амплитудой движений. |
| Основная часть 25 мин. | Научить актив-  ному разгиба-  нию руки в сочетании с хлес-  товым движени-  ем кистью при метании. | 1. Метание малого мяча в цель из И.п. – стоя, ноги врозь, мяч в полусогнутой руке над плечом выше головы на 20 см, локоть направлен вперед | 4-6 раз | Обратить внимание учащихся на то, что бросок выполняется за счёт руки с акцентом на хлестообразное движение кисти, не опуская локоть вниз и не отводя его в сторону. |
| Научить актив-  ному разгиба-  нию руки в соче-  тании с предва-  рительным зама-хом. | 2. То же, что и 1, после предва-  рительного замаха отведение кисти с мячом вверх назад, поворот плечевого пояса на 30-45 градусов с небольшим проги-  банием в пояснице, увеличив расстояние до мишени до 10-12 м. | 4-6 раз | Акцентировать внимание на начало броска, разгибание туловища, последующие движения правого плеча вперед и хлестообразное движение руки в  заключительной фазе. |
| Научить согла-  сованности дви-  жений руками, ногами и тулови-  ща при метании мяча. | 3. И.п.-стоя левым (правым) боком к цели наклониться, выпад вправо (влево), левая (правая) рука в сторону, мяч в правой (левой) полусогнутой руке вверх, активным разгибанием правой (левой) ноги, туловища и правой руки выполнить метание мяча. | 4-6 раз | Обратить внимание на начало броска с разгибанием правой (левой) ноги с пос-  ледующим подключением выше расположенных звеньев. Особо следить за правильной техникой заключительного движения рукой. |
| Научить перено-  су веса тела на полусогнутую правую (левую) ногу и разведе-  нию стопы наружу в сочета-  нии с броском. | 4. То же, стоя левым боком в направлении метания, кисть с мячом отведена в сторону на уровне уха, вес тела на полусогнутой правой, стопа правой ноги развёрнута носком наружу на 30-45 градусов. | 4-6 раз | Акцентировать внимание на начале броска с вращательно-разгибательного движения правой ноги с последующим подключе-  нием туловища и метающей руки. Расстояние до цели: девочки – 6 м, маль-  чики – 8 м. |
| Проверить сте-  пень овладения умением в выполнении ме-  тания в цель. | 5. Броски на точность попадания в цель. | 5 раз | 4-5 попаданий – оценка 5  3 попадания – оценка 4  1-2 попадания – оценка 3  Каждому предоставляется 5 попыток. |
|  | Совершенствовать ловлю и передачу мяча. | 6. Подвижная игра «Мяч капи-  тану» | 5 мин. | Проводится на баскетбольной площадке между тремя  командами. Выигрывает команда, правильно и рань-  ше других закончившая передачу. |
| Заключительная часть 5 мин. | Содействовать бо-  лее быстрому восстановлению функционального состояния орга-  низма учащихся. | 1. Ходьба по залу, остановка по команде учителя и поворот налево. | 1 мин. | Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания. |
| Организовать внимание учащих-  ся и настроить на предстоящую ра-  боту. | 2. Игра на внимание «Запре-  щённое движение». | 2 мин. | Игроки выполняют команды учителя. Одно движение запрещено (нап-  ример - руки вперед). Кто его делает – делает шаг вперед. Выигрывает тот, кто остался на месте. |
| Содействовать ос-  мыслению уча-  щимися результа-  тивности собст-  венной учебно-  познавательной  деятельности. | 3. Подведение итогов урока:  - оценка степени решения задач  - выявление мнений уч-ся о ре-  зультативности их деятельности  - обобщение высказываний  учащихся  - выделение лучших и выставление оценок за урок. | 2 мин. | Стимулировать учащихся к самоанализу, результативности собственной деятельности на уроке. |