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 конкретнымвидам 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 необходимостьсамоконтроля за техникойбега и бегового шага. |
| Содействовать развитию внима-ния и быстротыреакции 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.1И.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, пальцысцеплены 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 сторону6-8 раз6-8 раз в каж-дую сторону6-8 раз8-10 раз6-8 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 взаключительной 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 53 попадания – оценка 41-2 попадания – оценка 3Каждому предоставляется 5 попыток. |
|  | Совершенствовать ловлю и передачу мяча. | 6. Подвижная игра «Мяч капи-тану» | 5 мин. | Проводится на баскетбольной площадке между тремякомандами. 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-познавательнойдеятельности. | 3. Подведение итогов урока:- оценка степени решения задач- выявление мнений уч-ся о ре-зультативности их деятельности- обобщение высказыванийучащихся- выделение лучших и выставление оценок за урок. | 2 мин. | Стимулировать учащихся к самоанализу, результативности собственной деятельности на уроке. |