Конспект урока

Педагог :Фомакин А.И.

Предмет: Физическая культура Класс 3

Программа: Физическая культура А. П. Матвеев 1-4 класс.

Раздел программы: Лёгкая атлетика

Тема урока: Метание малого мяча с места.

Цель урока: Формирование представления о технике метания мало мяча с места.

Задачи урока: - рассказ о технике выполнения метания.

 - показать технику метания

 -обучить учащихся технике метания.

Время: 40 мин

Условия проведения: школьный стадион.

Материально-техническое обеспечение: свисток, иллюстрационные карточки, теннисные мячи.

|  |
| --- |
|  Вводно-подготовительная часть 1.1 Организационный моментЦель: организовать учащихся, овладеть их вниманиемЗадачи: - организация учащихся  - проверить знания учащихся техники безопасностиМетоды: словесные: указания, команды распоряжения |
| Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Доз - ка |  ОМУ |
| Организует построениеЗнакомит с целью и задачами урока.Опрашивает учащихся по правилам техники безопасности:1 Действия учащихся в случаи пожара.2. Поведение на уроке .Организует измерение ЧСС. | По звонку быстро и организованно строятся в шеренгу по одномуСлушают, осознают. Строятся в одну шеренгу идут за учителем.Не отвлекаться, четко выполнять задание, соблюдать дистанцию, интервал.По команде учителя измеряют пульс. |  1 минута 30 сек.2 минуты  2 минуты  | Обратить внимание на внешний вид, форму, спортивную обувьПравой рукой берём запястье левой руки или сонную артерию, нащупываем пульс |
|  1.2 РазминкаЦель: подготовить организм учащихся к упражнениям основной частиЗадачи: - организовать постепенное включение в работу органов и систем,  общее разогревание опорно-двигательного аппарата - использовать упражнения, способствующие подготовке организма  учащихся к предстоящей работе в основной частиМетоды: словесный(команды, указания, объяснения) практический(показ, переменно-интервальный метод) |
| Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Доз - ка |  ОМУ |
| Даёт команды деление класса на девочек и мальчиков, выбирается проводящие у мальчиков и девочек которые проводят разминку.«направо», «прямо шагом марш»Организуют построение по одномуПодают команды для выполнения упражнений с заданиями в ходьбеКонтролируют правильность выполнения заданийОрганизуют выполнение упражнения на восстановление дыханияКомандуют: «Стой»Поворачивают налево, подаёт команду « На 1й-2й рассчитайсь»Объясняют, демонстрирует правильность выполнения ОРУ на месте1. И. п. –о. с. Мяч внизу в обеих руках, подбросить и поймать мяч двумя руками.
2. То же но после отскока мяча.
3. То же, но мячь ловить одной рукой.
4. И. п. – ноги на ширине мяч внизу.Наклониться вперед, прокатить мяч вокруг правой ноги, вокруг левой, вернуться в и. п.
5. И. п. – ноги на ширине плеч мяч перед грудью. Повернуться в право, отвести правую руку с мячом в сторону, вернуться. То же в левою сторону.
6. И. п. о.с. мяч внизу подняться на носки мяч вытянуть вперед, вернуться в и. п.
7. И.п.-о.с.- мяч держится произвольно. Подбросить мяч, повернуться кругом, поймать его.
 | Чётко выполняют поворот, движение начинают с левой ногиСоблюдая интервал и дистанцию, строятся по одномуВыполняют задания:1. на носках, руки на поясе2. на пятках, руки в стороны3. на внешней стороне стопы, руки за спинуСтроятся в колонну по одному и поочерёдно выполняют беговые упражнения:1. лёгкий бег2. приставным шагом правым и левым боком3. выполняя махи руками вперёд4. с захлёстыванием голени5. с высоким подниманием бедра6. ускорениеВыполняют упражнение на восстановление дыхания в движении: 2 шага- вдох, на 4 шага- выдохОстанавливаются в колонне по одному, поворачиваются, производят расчёт на 1й-2й, 1е номера делаю 2шага вперёд, 2е номера-4 шагаВнимательно слушают, смотрят, анализируют и выполняют упражнения вместе с проводящим. |  15 м 15 м 15 м 30 м 20 м 20 м 20 м 20 м 30 м 30 м | Постановка стопы с носка на пяткуСпина прямая, ноги в коленях не сгибать, подбородок приподнятНа передней части стопыВдох через нос, выдох через ротВВращение ширеЗахлёст чащеБедро вышеРуки через стороны вверх и вниз |
|  2. Основная частьЦель: формировать представление о метании мяча.Задачи: Рассказ, показ, выполнение метание мяча на дальность с места.Методы: словесный(распоряжения, команды, указания)Критерии: Техника выполнения метания мяча, на заданное расстояние. |
| Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Доз - ка |  ОМУ |
| 1. Рассказывает о техники метание мяча.2. Объясняет и показывает технику метания мяча с места.3.дает команду выполнять имитацию метания мяча под счет 1-отведение прямой разноименной руки назад( занять положение натянутого лука)2- перенести центр тяжести согнутой правой ноги на левую, одновременно согнув руку с мячом над затылком.3- Выполнить метание, разогнув рук вперед, закончить движение кистью руки. 4. Организует учащихся к проведению игры «Снайперы»5. Организует учащихся к проведению игры «Стой». | Воспринимают информацию, анализируют.Слушают, смотрят показ учителя. Анализируют двигательные действия.Выполняют упражнение фронтальным методом.Играют по правилам игры.Играют по правилам игры. |  3 мин3 мин7 мин7 мин  | Обратить внимание на правильность выполнения. |
|  3. Заключительная частьЦель: приведение организма в оптимальное состояниеЗадачи: - снижение деятельности систем организма до нормы - создание установки на предстоящую учебную деятельность - задание на домМетоды: словесный |
| Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Доз - ка |  ОМУ |
| Показывает упражнения:На 4 счета – глубокий вдох,на 4 счета- медленный выдох(спушенный мяч), на 2 счета резкий глубокий вдох, на 4 счета медленный глубокий выдох, на 4 счета глубокий вдох ( все грудью) на 2 счета- резкий выдох ( животом)Глазодвигательные упражненияПодводит итоги урока.Отмечает лучших учащихся.Дает домашнее задание.Дает команду об окончании урока.Прощается с учащимися.Организует выход со школьного стадиона. | Воспринимают информацию.Поворачиваются на лево. | 2 мин2 мин1 мин   | Выполнить эти упражнения дома по 10 раз (или в течение 5- 10 минут) каждый деньОрганизованный уход с места занятия.  |