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 момент  Цель: организовать учащихся, овладеть их вниманием  Задачи: - организация учащихся    - проверить знания учащихся техники безопасности  Методы: словесные: указания, команды распоряжения | | | |
| Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Доз - ка | ОМУ |
| Организует построение  Знакомит 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 одному  Слушают, 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 обувь  Правой рукой берём запястье левой руки или сонную артерию, нащупываем пульс |
| 1.2 Разминка  Цель: подготовить организм учащихся к упражнениям основной части  Задачи: - организовать постепенное включение в работу органов и систем,  общее разогревание опорно-двигательного аппарата  - использовать упражнения, способствующие подготовке организма  учащихся к предстоящей работе в основной части  Методы: 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 одному  Подают команды для выполнения упражнений с заданиями в ходьбе  Контролируют правильность выполнения заданий  Организуют выполнение упражнения на восстановление дыхания  Командуют: «Стой»  Поворачивают налево, подаёт команду « На 1й-2й рассчитайсь»  Объясняют, демонстрирует правильность выполнения ОРУ на месте   1. 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 ноги  Соблюдая интервал и дистанцию, строятся по одному  Выполняют задания:  1. на носках, руки на поясе  2. на пятках, руки в стороны  3. на внешней стороне стопы, руки за спину  Строятся в колонну по одному и поочерёдно выполняют беговые упражнения:  1. лёгкий бег  2. приставным шагом правым и левым боком  3. выполняя махи руками вперёд  4. с захлёстыванием голени  5. с высоким подниманием бедра  6. ускорение  Выполняют упражнение на восстановление дыхания в движении: 2 шага- вдох, на 4 шага- выдох  Останавливаются в колонне по одному, поворачиваются, производят расчёт на 1й-2й, 1е номера делаю 2шага вперёд, 2е номера-4 шага  Внимательно 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 пятку  Спина прямая, ноги в коленях не сгибать, подбородок приподнят  На передней части стопы  Вдох через нос, выдох через рот  В  Вращение шире  Захлёст чаще  Бедро выше  Руки через стороны вверх и вниз |
| 2. Основная часть  Цель: 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 мин  3 мин  7 мин  7 мин | Обратить внимание на правильность выполнения. |
| 3. Заключительная часть  Цель: приведение организма в оптимальное состояние  Задачи: - снижение деятельности систем организма до нормы  - создание установки на предстоящую учебную деятельность  - задание на дом  Методы: 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 упражнения  Подводит 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 мин  2 мин  1 мин | Выполнить эти упражнения дома по 10 раз (или в течение 5- 10 минут) каждый день  Организованный уход с места занятия. |