Конспект урока

по физической культуре для 3-го класса

Тема урока: Подвижные игры с элементами спортивных игр. Волейбол.

Задачи урока: Совершенствовать бросок и ловлю мяча двумя руками от груди на месте. Разучить нижние прием и передачу мяча в волейболе. Развивать быстроту, ловкость, координацию движений. Воспитывать чувство товарищества.

Дата проведения: 19.02.2013г

Место проведения: большой спортзал.

Инвентарь и оборудование: резиновые мячи – 12 шт., баскетбольные мячи – 4 шт., кегли – 4 шт., конусы – 12 шт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная часть 7-9 мин. | Построение, приветствие, сообщение задач урока | 1-2м | Выявить больных |
| Повороты налево, направо, кругом | 05-1 м | Следить за четкостью и правильностью выполнения команд |
| Ходьба, ходьба на носках руки за голову, ходьба на пятках руки за спину. | 05-1м | Следить за правильной осанкой |
| Бег | 1.5-2м | Дыхание ритмичное, 2-3 шага - вдох, 3-4 шага - выдох |
| Ходьба на восстановление дыхания.  Перестроение в колонну по 4 | 1-1,5м | Восстановить полностью дыхание |
| ОРУ  **ИП - основная стойка**  1 – руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох  2 – ИП  **ИП – стойка, кисти в замок**  1-4 круговые вращение кистей вправо  То же влево.  **ИП – стойка ноги врозь, руки к плечам**  1-4 – круговые вращения рук вперед  1-4 круговые вращения рук назад  **ИП – стойка ноги врозь**  1-4 круговые движения руками вперед,  1-4 круговые вращения рук назад.  **ИП - стойка ноги врозь, руки на пояс**  1-2 наклон туловища вправо, 3-4 наклон туловища влево.  **ИП - стойка ноги врозь, руки на пояс**  1 – наклон к правой  2 – наклон к середине  3-наклон к левой  4 – ИП  **ИП – основная стойка**  1 – присед  2 – ИП  **ИП – основная стойка**  1-2 – прыжки на правой  3-4 – прыжки на левой  5-8 прыжки на двух ногах  Ходьба на месте | 4-5м | ОРУ выполняются на месте, без предметов |
| Основная часть урока  28-30 мин | Смыкание в колонне по 4 |  | Подготовиться к выполнению эстафет. |
| Эстафеты:   1. Передача эстафетной палочки 2. Ведение баскетбольного мяча по прямой 3. Ведение баскетбольного мяча змейкой 4. Ведение фитбола | 4-5 м | Эстафеты линейные. |
| Перестроение из колонны по 4 в колонну по 2 |  | Подготовиться к выполнению ловли и передачи мяча в парах |
| Передача мяча в парах:   1. Двумя руками из-за головы с отскоком от пола 2. Двумя руками спиной вперед 3. Двумя руками от груди 4. Двумя руками из-за спины | 3-4 м |  |
| Нижние прием и передача мяча в волейболе | 1 м | Рассказ, показ техники выполнения |
| Нижние прием и передача мяча в парах | 3-4 м | Заменить девочкам мячи на более легкие.  Правильное положение кистей, пальцы не скрещивать, ладони развернуть вверх, руки в локтях не сгибать, ноги полусогнуты. |
|  | Нижние прием и передача мяча над собой | 3-4 м | Добиваться до 10 набиваний мяча |
| Игра «Снайпер» | 3-4 м | Выполнение игры в соответствии с правилами |
| Заключительная часть урока  2-3 мин | Построение, подведение итогов урока, домашнее задание | 2-3 м | Организованный уход из зала |