**План - конспект**

**урока по физической культуре в 3 «Б» классе**

**Раздел : «Лёгкая атлетика»**

**Тема: « Метание малого мяча».**

**Цель:** Совершенствование техники метания малого мяча

**Задачи:**

1. Дальнейшее обучение технике метания в цель;

2.Воспитание быстроты, ловкости, координации и глазомера;

3.Воспитание дисциплинированности, ответственности, чувства коллективизма.

**Место проведения** : спортивный зал МБОУ СОШ №9

**Время проведения**: \_\_\_\_\_\_\_\_ч.\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г.

**Инвентарь**: мячи теннисные 5 штук, мишени.

**Учитель:** Ибрагимова А.Ш.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части**  **урока** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Организационно-**  **Методические указания** |
|  | 1.Построение,сообщение задач урока.  2.Ходьба:  - обычная  - на носках, на пятках ,руки за голову  - в полуприсяде , «гусиным шагом», руки за голову  3.Бег:  - обычный  - скрестным шагом  - подскоки  4.О.Р.У. в движении  - руки перед грудью отведение согнутых и прямых рук назад | 1 мин  1 мин  2 мин  2 мин | Обратить внимание на форму, напомнить о Т.Б  Темп бега спокойный, соблюдать дистанцию  Руки держать на уровне плеч |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | -руки в стороны  круговые движения рук вперёд и назад  -правая вверху  отведение рук назад со сменой их положения  -руки в замок перед грудью  ходьба с поворотом в сторону выпада  -руки в замок перед грудью отведение прямых рук за голову  5.Спец. упр. бегуна:  - бег с высоким подниманием бедра  - бег с захлёстыванием голени назад  - ножницы  -прыжки в шаге | | 3 мин | | Выполнить по наибольшей амплитуде  Выполнять энергично  Спина прямая, выпад глубже  Прогнуться в пояснице  Выполнить точно по диагонали  Туловище не отклонять назад шаг короткий  Выполнить с максимальной частотой  Стремиться выпрямлять толчковую ногу | |
|  | 1.Метания малого мяча в цель  - имитация броска стоя лицом в сторону метания  - имитация броска стоя боком в сторону метания  - метание в цель с шести метров  3.Игра с большими мячами в командах. | | 2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  5-7 мин | | Напомнить положение «натянутого лука», обратить внимание на работу кисти.  Выполнить фронтально.  Определить группу –победителя по наибольшему количеству попаданий в мишень.  Напомнить о технике безопасности. | |
|  | 1.Ходьба в колонне по одному  2.Игра «Запрещенное движение»  3.Подведение итого урока | | 1 мин  1 мин  2 мин | | Восстановить дыхание  Ошибившийся делает шаг внутрь круга  Отметить лучших учащихся, обратить внимание на ошибки. Задание на дом: приседание на одной ноге(5-8 раз), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (9-13 раз) | |