**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 голову3.Бег:- обычный- скрестным шагом- подскоки4.О.Р.У. в движении- руки перед грудью отведение согнутых и прямых рук назад |  1 мин1 мин2 мин2 мин | Обратить внимание на форму, напомнить о Т.БТемп бега спокойный, соблюдать дистанциюРуки держать на уровне плеч |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | -руки в стороныкруговые движения рук вперёд и назад-правая вверхуотведение рук назад со сменой их положения-руки в замок перед грудьюходьба с поворотом в сторону выпада-руки в замок перед грудью отведение прямых рук за голову5.Спец. упр. бегуна:- бег с высоким подниманием бедра- бег с захлёстыванием голени назад- ножницы-прыжки в шаге | 3 мин | Выполнить по наибольшей амплитудеВыполнять энергичноСпина прямая, выпад глубжеПрогнуться в поясницеВыполнить точно по диагоналиТуловище не отклонять назад шаг короткийВыполнить с максимальной частотойСтремиться 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 метров3.Игра с большими мячами в командах. | 2-3 раза2-3 раза2-3 раза2-3 раза5-7 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 одному2.Игра «Запрещенное движение»3.Подведение итого урока | 1 мин1 мин2 мин | Восстановить дыханиеОшибившийся делает шаг внутрь кругаОтметить 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) |