**Конспект урока физической культуры**

Школа: МКОУ базовая НОШ г. Омутнинска

Дата проведения:20.10.2015 г

Класс: 3 «в»

Учитель: Назмутдинова Эльвира Михайловна

Практикант: Сагадюк Александра Леонидовна

Методист: Тукмачёва Наталья Васильевна

**Тема:** «Броски и ловля мяча в парах»

**Цель:** разучить упражнения в парах с двумя мячами, повторить подвижную игру «Ловля обезьян с мячом».

**Задачи:**

1. Совершенствовать броски и ловлю малого мяча в парах.

2.Развивать скоростно-силовые качества рук.

3. Воспитывать интерес к уроку физкультуры.

Инвентарь: мячи по количеству занимающихся, 2-4 гимнастические скамейки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Задачи** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1.Вводная часть** | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку.Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу | 1.Построение в одну шеренгу-рапорт-приветствие -проверка учащихсяСообщение темы и задач урокаХодьба с заданием (на носках – руки вверх; на пятках – руки за голову; на внешней стороне стопы – руки на поясе). Бег с заданием (прямо, правым боком приставным шагом, левым боком приставным шагом, с высоким подниманием бедра.**2.Разминка с мячом в парах.****И.п**-стоя лицом друг к другу, мяч зажат ладонями и держится за счёт того, что ученик прижимает мяч своими ладонями к ладоням партнёра.**И.п-**стоя спиной друг к другу, мяч у первого.На счёт «раз»-первый поворачивает туловище вправо, второй-влево,первый передаёт мяч второму;. На счёт «два» -первый поворачивает туловище влево, второй-вправо,второй передаёт мяч первому.**И.п**-на расстоянии прямых рук, мяч у первого. На счёт «раз»-первый поднимает руки вверх, выполняет наклон назад;На счёт «два»-возвращается в и.п, опускает мяч прямо в раскрытые ладони партнёра, второй берёт мяч и повторяет упражненья.**И.п-**в седе ноги врозь напротив друг друга, касаясь подошвами. Оба партнёра касаются мяча, который расположен посередине, и выполняют медленные наклонывправо-влево, одновременно перекатываямяч то в одну сторону, то в другую. | 5 мин4 раза8 раз8 раз | В одну шеренгу становись!По порядку рассчитайсь. Здравствуйте, ребята. Меня зовут Александра Леонидовна и урок физической культуры проведу у вас я.Сегодня на уроке нам нужно разучить упражнения в парах с двумя мячами.Направо, раз,два! Налево, раз, два!Кругом, раз, два!Налево, раз, два!.По залу шагом марш! Раз, два, три, четыре-левой, левой. Руки вверх, идём на носочках. Руки за голову-идём на пятках.Руки на поясе-идём на внешней стороне стопы. Бегом по залу марш!Правым боком приставным шагом марш!Левым боком приставным шагом марш!Бег с высоким подниманием бедра.Под счёт до 4- круговые движения руками. Стараться достичь максимальной амплитуды,не роняя мяч. |
| **2.Основная часть** | Развитие общей выносливости и основных физических качеств | **1.Упражнения в парах с двумя мячами**(Ученики в парах расходятся друг от другаи берут ещё один мяч на пару. Каждое упражненье выполняют по 30-40 с. Затем первый и второй меняются ролями и упражнение повторяется.**1.**Первый катит мяч второму, второй бросает мяч первому.**2.**Первый катит мяч второму, второй бросает свой мяч так, чтобы тот ударился об пол за катящимся мячом и отскочил в руки партнёру.**3.**Первый катит мяч второму, второй бросает свой мяч так, чтобы тот ударился об пол **перед** катящимся мячом.**4.Катить мяч друг другу.**Первому надо катить мяч чуть-чуть правее от себя, второму тоже чуть-чуть правее от себя, тогда мячи не столкнутся.**5. Одновременный бросок мячей друг другу.**Один бросает чуть выше, а другой чуть ниже.**6.Два мяча у первого.**Один он держит в руках, другой лежит у него в ногах. Он выполняет бросок мяча, который держит в руках, тут же берёт второй и бросает его в след. Задача второго- поймать первый мяч, положить его на пол и поймать второй.**Игра «Ловля обезьян с мячом»**У ловцов в руках мячи. Команды размещаются на некотором расстоянии друг от друга. Обезьяны подражают всему, что делают ловцы.По сигналу «Ловцы!» обезьяны бегут к деревьям (гимнастические стенки, , скамейки) и взбираются на них.Ловцы бросают мячи в тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и тех, в кого попадают, уводят к себе. | 30мин30-40 с30-40 с30-40 с30-40 с | Бросать мяч только после того, как партнёр начал катить свой мяч.Ни в коем случае не катить мячи по центру.В одну шеренгу становись! На первый, второй рассчитайсь! Первые номера-1 команда, вторые -2 команда.Класс делится на две команды- обезьян и ловцов.Показывают разные движенияПосле 2-3 повторений дети меняются ролями. Спрыгивать с гимнастических стенок нельзя. |
| **3.Заключительная часть** |  | Построение, подведение итогов занятия, разобрать ошибки, если имели место.  | 5 мин | На этом наше занятие закончено, до свидания, ребята. |