**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 учащихся  Сообщение темы и задач урока  Ходьба 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 мин  4 раза  8 раз  8 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. | 30мин  30-40 с  30-40 с  30-40 с  30-40 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 движения  После 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. |