Конспект урока физической культуры

Класс: 2 «б»

Школа: МКОУ базовая НОШ г. Омутнинска

Тема урока: Метания малого мяча в цель на точность

Цель урока: Формирование навыка метания мяча.

Задачи:

1) Метание мяча на точность из положения стоя

2) Развитие скоростных и координационных способностей

3) Воспитывать смелость, умение преодолевать страх, воспитывать дисциплинированность, точность, исполнительность

Оборудование: мячи малые

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Задачи | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Вводная часть | Обеспечить организацию учащихся | Построение в одну шеренгу-рапорт-приветствие-проверка учащихся-сообщение задач урокаМеня зовут Валерия Валерьевна. Сегодня я проведу у вас урок физкультуры. Сегодня на уроке мы освоим технику метания малого мяча в цель, а в конце урока поиграем***Ходьба с заданием***: руки на поясе идем на носочках, руки за голову идем на пятках, руки на поясе идем на внешней стороне стопы, на внутренней перекаты с пятки на носок.-бег(2 круга)Приставными шагами правым бокомЛевым бокомОбычный бегБег спиной вперед смотрим через правое плечоОбычный бегБег спиной вперед смотрим через левое плечоОбычный бегБег с высоким подниманием БЕДРАОбычный бегБег с ЗАХЛЕСТЫВАНИЕМ голениОбычный бегМедленно переходим на шагВосстанавливаем дыхание | 10 мин | В одну шеренгу становись!По порядку номеров рассчитайсь!Здравствуйте, ребята!Направо, налево, в обход по залу шагом марш!На месте стой! Раз! Два!На первый, второй, третий рассчитайсь!Первые номера-на местеВторые номера- 2 шага впередТретьи номера-3 шага вперед |
| Основная часть | Организовать учащихся для выполнения ОРУНаучить актив-ному разгибанию руки в сочетании с хлестовым движением кистью при метании. | Комплекс ОРУИ.П Ноги на ширине плеч, руки на поясеВращение головой1,2,3,4 –в правую сторону И.П.1,2,3,4 – в левую сторонуИ.П.Упражнение начинай!И.П Ноги на ширине плечРуки кладем на плечи. Вращение1,2,3,4 – вращение впередИ.П.1,2,3,4-вращение назадИ.П.Упражнение начинай!И.П. ноги на ширине плеч. Рывки руками.1,2 рывки руками перед собой3,4 рывки руками в разные стороныУпражнение начинай!И.П. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны в правую и левую стороны.1,2-наклон в правую сторонуИ.П3,4 –Наклон в левую сторонуИ. П.Упражнение начинай!И.П. Ноги на ширине плеч, руки вытянутые перед собой. Махи ногами.1 - правая нога касается левой руки,2 - И.П 3- левая нога касается правой руки. 4- И.ПУпражнение начинай!И.П. Ноги вместе. Руки на поясе. Ловля бабочек. Приседаем, подпрыгиваем и делаем хлопок над головой.Взять малые мячи **Имитация метания.**1.И.П. – левая нога вперед, мяч за головой в правой руке, вес тела на правой ноге.2.Поворот туловища, перенос вес тела на левую ногу, рука вперед- вверх.Метание малого мяча в цель из И.п. – стоя, ноги врозь, мяч в полусогнутой руке над плечом выше головы на 20 см, локоть направлен впередПовторение равновесия. Ходьба по скамейкеПовторение. Поднимание туловища в положении лежа На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», команда девочек — «день». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков. Осаленные садятся на скамейки. | 20-25 мин3 раза в правую3 раза в левую5раз вперед5раз назадвправо5раз влевоК каждой руке по 5 раз10 раз | Вторые и третьи номера кругом! На свои места шагом марш! Налево! Раз! Два!Мальчики к одной цели!Девочки к другой! |
| Заключительная часть | Подвести итог урока | Игра на внимание. Игроки должны на команду «3» поставить руки на пояс, «13» – руки к плечам, «33» – руки вверх. Если игрок выполняет движение не правильно, то он делает шаг вперёд. Таким образом, вперёд выйдут самые невнимательные игроки.Ребята, что мы сегодня с вами делали на уроке?Сегодня на уроке хорошо занимались…Домашнее задание – повторить технику метания мяча, а также делать по утрам гимнастику |  5 мин | В одну шеренгу становись!Равняйсь! Смирно! Урок закончен до свидания! Мячи убрать на место. |