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 урока  Меня 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 боком  Левым боком  Обычный бег  Бег спиной вперед смотрим через правое плечо  Обычный бег  Бег спиной вперед смотрим через левое плечо  Обычный бег  Бег с высоким подниманием БЕДРА Обычный бег Бег с ЗАХЛЕСТЫВАНИЕМ голени  Обычный бег  Медленно переходим на шаг  Восстанавливаем 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 месте  Вторые номера- 2 шага вперед  Третьи номера-3 шага вперед |
| Основная часть | Организовать учащихся для выполнения ОРУ  Научить актив-  ному разгибанию руки в сочетании с хлестовым движением кистью при метании. | Комплекс ОРУ  И.П Ноги на ширине плеч, руки на поясе  Вращение головой  1,2,3,4 –в правую сторону  И.П.  1,2,3,4 – в левую сторону  И.П.  Упражнение начинай!  И.П Ноги на ширине плеч  Руки кладем на плечи. Вращение  1,2,3,4 – вращение вперед  И.П.  1,2,3,4-вращение назад  И.П.  Упражнение начинай!  И.П. ноги на ширине плеч. Рывки руками.  1,2 рывки руками перед собой  3,4 рывки руками в разные стороны  Упражнение начинай!  И.П. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны в правую и левую стороны.  1,2-наклон в правую сторону  И.П  3,4 –Наклон в левую сторону  И. 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.П  Упражнение 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 вперед  Повторение равновесия. Ходьба по скамейке  Повторение. 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 мин  3 раза в правую  3 раза в левую  5раз вперед  5раз назад  вправо  5раз влево  К каждой руке по 5 раз  10 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. |