План-конспект

Урока по физкультуре для 3 класса

Дата проведения: Время: 45 мин.

Место проведения: спортивный зал.

Используемый ресурс: Мячи, свисток.

Тема урока: Техника передачи и ловли мяча.

Цель урока: Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу, техники ловли мяча.

Задачи урока:

1 Развитие ориентировки в пространстве, координационных способностей, внимания и двигательных качеств: силы, скоростной силы, выносливости.

2 Закрепление умений работать в группе, четко выполнять задания.

3 Воспитание волевых качеств, самоконтроля, этики взаимоотношений.

Тип урока: комбинированный

Обучающие технологии: здоровьсберегающая, игровая, индивидуально-дифференцированная

Методы: фронтальный, групповой, индивидуальный, соревновательный.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части и продолжительность | Содержание материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Вводная часть  Подготовительная часть  Основная часть  Заключительная часть | 1 Организованный приход в зал. Проверка наличия спортивной формы и готовности класса к уроку.  1 Построение в шеренгу, выполнение команд «Равняйсь!, Смирно!, По порядку рассчитайсь!»  2 Сообщение задач урока.  3 Повороты направо, налево, кругом.  4 Ходьба в колонне по 1 с различными заданиями:  а) на носках;  б) на пятках;  в) на внешней стороне стопы;  г) с высоким подниманием колена;  д) выпадами или широким шагом;  е) быстрым шагом;  5 Бег с заданиями:  а) медленный;  б) змейкой;  в) с остановкой по сигналу;  г) приставными шагами правым и левым боком.  6 Игра займи кружок.  7 Ходьба и выполнений упражнений на восстановление дыхания.  8 Перестроение в 2 шеренги.  9 ОРУ с малым мячом:  а) И.П. стойка ноги врозь, мяч в правой руке  1- руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку  2- руки через стороны вниз;  б) Перекладывание мяча из руки в руку за головой и впереди, 4 раза в одну сторону и 4 раза в другую;  в) Перекладывание мяча из руки в руку за спиной и впереди  г) И. П.-стойка ноги врозь, мяч в руках у груди  1-наклон вперед , руки вперед.  2- И.П.  д) И.П. тоже  1-3-наклон вперед, дотянуться мячом до пола  4-И.П.  е) И. П.- стойка ноги врозь руки в стороны, мяч в правой руке  1-поворот вправо, взять мяч левой рукой.  2-поворот вперед.  3-поворот влево, взять мяч правой рукой.  4-поворотвперед.  ж) И. П.-стойка ноги врозь, любая нога вперед, мяч в руке. Перекладывание мяча из руки в руку «восьмеркой» под ногами.  з) удары мячом об пол и ловля его двумя руками.  и) подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.  10 Эстафета передача мяча, катящегося по полу со сменой мест.    11 Упражнения на восстановление дыхания.  1 Деление на пары сильный – сильный, слабый – слабый.  2 Совершенствование техники ловли мяча двумя руками:  а) после отскока от пола;  б) после подбрасывания мяча вверх;  в) после подбрасывания мяча вверх и отскока от пола  3 Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу и ловли мяча в парах:  а) передача и ловля мяча на близком расстоянии;  б) передача и ловля мяча на среднем расстоянии;  в) передача и ловля мяча на большом расстоянии, после отскока от пола.  Г) передача мяча катящегося по полу наперегонки 10 передач.  4 Игра «Мяч среднему» на совершенствование  техники ловли и передачи мяча двумя руками.  5 Игра «Угадай, у кого мяч?»  1 Упражнения на ощущение правильной осанки:  а) потягивания вверх, поднимая руки вверх через стороны.  б) плечи вверх, назад, вниз- держать правильную осанку без лишнего напряжения.  2Построение, подведение итогов урока, домашнее задание, выставление оценок за урок, организованный уход. | 1 мин.  30 сек.  30 сек.  2мин.  5 мин.  1 мин 30 сек.  30 сек.  30 сек  7 мин  3 раза  8 раз  8 раз  5-6 раз  5-6 раз  8 раз  10 раз  10 раз  10 раз  Повторить 2 раза  3 раза  30 сек.  5 мин.  10 раз  10 раз  10 раз  7 мин  4 мин.  3 мин  5 мин.  3 раза  3 раза | Напомнить технику безопасности на уроке, при работе с мячом.  Проверить осанку: выполнить движения плечами: вверх –назад-вниз.  Сохранять правильную осанку.  Следить за сохранением дистанции.  Руки на пояс.  Руки за голову.  Руки в стороны.  Руки на пояс, ногу ставить мягко.  Сохранять дистанцию, не перегонять впереди идущего.  Постановка ног с пятки на носок.  Во время остановки принять стойку баскетболиста.  Следить, чтобы ноги при передвижении не скрещивались.  Ученики выполняют различные передвижения по кругу за направляющим. По сигналу должны быстро занять свободный круг. Тот, кто остался без кружка. Становиться последним, или выполняет штрафное задание. Нельзя выталкивать игрока из круга, нельзя падать.  Поднять плечи как можно выше и опустить вниз.  На 1-2 рассчитайсь, вторые поднимите руку вверх и 3 шага вперед, марш! Все на вытянутые руки влево, приставным шагом, разомкнись!  Тянуть руки вверх- вдох, вниз выдох.  Мяч не ронять.  Руки тянем вперед, голову не опускать.  Ноги в коленях не сгибать.  Во время поворотов стопы от пола не отрывать.  Упражнение выполняется в произвольном темпе, до команды стоп.  Ловить мяч на уровне пояса.  Стараться не уронить мяч.  Направляющие стоят на линии. А команды смыкаются на противоположную сторону. В руках у направляющих по мячу. По команде, марш! Направляющие делают передачу мяча по полу первому в колонне, те ловят мячи и передают направляющим обратно, сами бегут и становятся за спину направляющим. Вся команда должна перебежать на противоположную сторону, а направляющие бегут на сторону, где стояла команда и все повторяется. Выигрывает команда, которая первой закончит перебежки.  Руки вверх вдох, вниз выдох.  Те ученики, которые хорошо ловят мяч встают в пары и работают баскетбольным мячом, те ученики, у которых это упражнение получается хуже, работают в парах волей больным мячом.  Ловить мяч правильно, не в охапку.  Обратить внимание на положение рук, когда ждешь мяч, руки, вытянуты навстречу мячу, пальца широко расставлены, два больших пальца смотрят друг на друга. После ловли мяча руки сразу опустить вниз. Передачу выполнять, целясь партнеру на руки.  Передачи выполнять быстро, но правильно и точно, пара потерявшая мяч выбывает из соревнования. Сильным ученикам увеличить расстояние.  Перестроение в круг. Водящий встает в центр круга, в руках у него мяч. Он выполняет различные варианты передачи мяча игрокам по очереди, а игроки должны поймать мяч и выполнить такую же передачу какую им делал средний.  Все смыкаются вперед, чтобы получился маленький круг. Руки убрать за спину, в центр становится водящий. Он закрывает глаза и считает до 10, а все в это время передают за спиной маленький мяч и на числе 10 перестают шевелиться и держат руки за спиной. Водящий открывает глаза и старается угадать, у кого находится мяч. Если угадал, водящим становится другой игрок. Не угадал, водит снова.  Руки вверх- вдох, вниз- выдох.  Держать правильную осанку без лишнего напряжения и стараясь сохранить осанку построиться в колонну по 1.  За направляющим, в обход налево, шагом, марш. |