

Развернутый план конспект урока по физической культуре 3 класс

Вид урока: «Открытие новых знаний»

Тема урока: «Метание малого мяча».

Цель урока:Формирование навыка метания мяча.

1. Воспитание физических качеств
2. Воспитание дисциплинированности, трудолюбие.

Задачи урока:

Образовательные задачи: (предметные результаты):

- учить технике метания мяча

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

- Формировать у учеников навыки выполнения строевых упражнений (коммуникативное УУД).
- Познакомить учеников с новой подвижной игрой (познавательное УУД).
- Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость (регулятивное УУД)

Воспитательные задачи (личностные результаты):

- Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.
- Стимулировать интерес к занятиям физической культурой.

Метод проведения: фронтальный, игровой, индивидуальный.

Место проведения: спортивный игровой зал.

Оборудование и инвентарь:теннисные мячи, свисток.

Время проведения: 45мин

Ч/у	Содержание	Дозировка	Методические указания
Вводная часть (10-12 мин.)			
	1.Построение	1 мин.	Подровнялись по линии, пятки вместе, носки слегка разведены врозь. Спина прямая. Равняйся! Смирно!
	2.Сообщение задач урока	20сек.	Здравствуйте, ребята, сегодня урок физической культуры проведу я, меня зовут Анастасия Владимировна. Сегодня на уроке мы будем учиться метанию мяча и поиграем в игру «Попади в мяч».

	3.Сообщение ТБ	30сек.	Слушать мои команды, следовать моим указаниям, если почувствуете себя плохо, подойти ко мне и скажите, при выполнении метания мяча и во время игры выполняем задания аккуратно.
0	4.Ходьба	2мин.	Направо! - Налево в обход по залу, шагом МАРШ!
	-обычная ходьба	10 м.	Спина прямая, смотрим в затылок друг другу, держим дистанцию 2 шага, держим ровный строй
	-ходьба на носках	10 м.	Руки вверх, на носках, МАРШ! Руки подняты вверх, ладони смотрят друг на друга, спина прямая, тянемся вверх.
	-ходьба на пятках	10 м.	Руки за голову, на пятках МАРШ! Спина прямая, идем точно на пятках
	-перекат с пятки на носок	30сек	Руки на пояс, перекатом с пятки на носок, МАРШ! Обратить внимание на правильную постановку ног
	5. Бег	1 мин.	Бегом, МАРШ! Туловище держим прямо, смотрим вперед. Вдох через нос, выдох через рот. Соблюдаем дистанцию. Держим строй, не выбегаем из строя.
	6.Специально-беговые упражнения	3 мин.	
	-с высоким подниманием бедра	2x10 м.	С высоким подниманием бедра, МАРШ! Руки работают вдоль туловища, бедро поднимается выше, делаем «чаще».

	-с захлестом голени назад	2x10 м.	С захлестом голени назад, МАРШ! Спина прямая. Руки работают вдоль туловища, делаем «чаще».
	-приставными шагами правым боком	2x10 м.	Приставным шагом правым боком, МАРШ! Спина прямая. Выпрыгиваем выше, помогаем руками.
	-приставным шагом левым боком	2x10 м.	Приставным шагом левым боком, МАРШ! Спина прямая. Выпрыгиваем выше, помогаем руками.
	-с прямыми ногами вперед	2x10 м.	С прямыми ногами вперед, МАРШ! Руки на поясе, ноги прямые, шаг короткий, но частый, спина прямая.
	-с прямыми ногами назад	2x10 м.	С прямыми ногами назад, МАРШ! Руки за голову, ноги точно назад.
	6.Ходьба с восстановлением дыхания	30сек	Руки через стороны вверх-вдох, через нос; Руки через стороны вниз-выдох, через рот.
	7.Перестроение	20сек.	Середину зала, в колонны по 3 марш! Соблюдаем дистанцию
	8.ОРУ Наклоны головы И.п. – ноги врозь, руки на пояс,:	8мин. 6-8 р.	Спина прямая. Плавные движения головой, глаза не

<p>1-наклон головы вперёд; 2-наклон головы назад; 3-наклоны головы вправо; 4-наклон головы влево.</p> <p>Круговые движения кистями в лучезапястном суставе И.п. – ноги врозь, руки в замок: на 4 счёта круговые движения кистями в лучезапястных суставах в правую сторону, затем на 4 счёта в левую.</p> <p>Движения руками в замке И.п. – ноги врозь, руки перед грудью в замок ладонями к груди; 1-руки вперед (вдох); 2-И.п. (выдох); 3-руки вверх (вдох); 4-И.п. (выдох).</p> <p>Рывки руками И.п. – ноги врозь, правая рука вверх: 1-2 – рывок руками назад; 3-4 – смена рук, рывок назад</p> <p>Наклоны туловища И.п. – широкая стойка, руки на пояс; 1-наклон к правой ноге; 2-наклон вперёд; 3-наклон к левой ноге; 4-И.п.</p> <p>Выпады И.п. –выпад правой ногой вперёд, левая нога отставлена назад, руки на поясе: 1-3 – пружинистые покачивания;</p>	<p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p>	<p>закрываются.</p> <p>Кисти расслаблены, дыхание равномерное.</p> <p>Ладони вывернуты вперед, вверх, следим за дыханием.</p> <p>Руки прямые, спина прямая.</p> <p>Наклоны чем ниже, тем лучше</p> <p>Спина прямая, выпад глубже, колено под углом 90гр., уровень</p>
---	---	---

	<p>4-смена положения ног прыжком.</p> <p>Прыжки И.п. – о.с. руки на поясе 1-4 – прыжки на двух ногах 1-4 - прыжки на правой ноге 1-4 – прыжки на левой ноге</p>	<p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p>	<p>колена, не выходит за уровень носка</p> <p>Выпрыгиваем выше, приземляемся на полусогнутые</p>
<p>Основная часть (20-25 мин.)</p>			
	<p>Построение.</p> <p>1.Метание мяча из-за головы, стоя лицом к цели с места. И.П.- стоя на правой ноге, левая нога впереди, правая рука вверх, кисть над плечом. Прогнуться. Отвести правую руку за линию плеча. Перенести вес тела на правую ногу. Передавая вес тела на левую ногу, перенести правую ногу на носок, бросок мяча вверх - вперед. По команде 3 ученика выходят на линию метания, одновременно бросают мяч в стену. Подбирают мяч, становятся в конец колонны. На линию метания выходят другие 3 ученика. Собрать мячи.</p>	<p>30 сек</p> <p>18 мин</p>	<p>Равняйся! Смирно! Класс! На 1-2 Рассчитайсь! В три шеренги – стройся!».</p> <p>Особое внимание обратить на положение рук и ног во время метания.</p> <p>На каждую руку выполнить по 7 бросков</p> <p>Обратить внимание учеников на правильное выполнение технике метания в сочетании с шагом.</p>
	<p>2.Постороение</p>	<p>30сек.</p>	<p>Класс! На 1-2 Рассчитайсь!</p>

	3. Игра «Попади в мяч»	10 мин	По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8—10 мин. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив.
Заключительная часть (8-10 мин.)			
	1. Построение	30сек.	Класс, в одну шеренгу становись!
	2. «Светофор»	5мин.	Учитель говорит зелёный- дети идут на месте, Жёлтый-хлопают в ладоши, красный- спокойно стоят.
	3. Подведение итогов	1 мин.	Класс! В одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! Оценить работу обучающихся на уроке, их активность, самостоятельность.
	4. Организационный выход из зала	30сек.	Класс! Равняйся! Смирно! Напра-Во 1,2! За направляющим из зала шагом Марш!