Урок № 25 План конспект урока по физической культуре в 3 классе

Тема: Бросок двумя руками от груди. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом

Задачи: 1.Развивать координационные способности

2. Воспитывать коллективизм

Дата: 08.11..2017 г. Инвентарь: мячи

Время: 40 мин Место проведения: спортплощадка

Учитель: Бербега Н,И.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| I. Подготовительная часть мин  1. Построение  2. Сообщение задач урока  3. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!"  4. Выполнение поворотов на месте  (прыжком, переступанием)  5. Ходьба  6. Ходьба с различ. положениями рук:  - руки вперед  - в стороны  - правую вперед, левую вверх  - левую вперед, правую в сторону  - левую на пояс, правую за голову  - руки вверх, на носках  - руки за голову, на пятках  7. Быстрая ходьба  8. Бег  - бег змейкой через центр зала в медленном темпе  - бег змейкой через центр зала в быстром темпе  - бег приставными шагами левым боком  - бег пристав. шагами правым боком  - по 1 сигналу остановка и прыжки на одной ноге  - по 2 сигналам остановка и прыжки на двух  - по сигналу в обратную сторону  9. Ходьба на восстановление дыхания  10. Ходьба спортивным шагом под счет  11. Перестроение из 1 колонны в две  12. ОРУ без предметов на месте:  1) И.п. – уз.с., руки перед собой в «замок». Змейка руками  2) И.п. – уз.с. 1 – руки к плечам в кулаках, 2 – руки вверх, пальцы разжать в стороны, 3 - руки к плечам в кулаках,  4 – и.п.  3) Приседания, руки вперед, вверх, в стороны, на пояс  4) Ходьба на месте на носках  ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ  13. Броски в цель(кольцо)  14. Игра « Зайцы в огороде»  15. Игра «Собачка»  ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ  16. Игра «Класс, смирно!»  17. Построение в шеренгу  18. Подведение итогов, выставление оценок | 10 – 12 мин  30 с  30 с  30 с  30 сек  5-10м  1.5-2 кр  2 круга  1.5-2 кр  1 раз  1 раз  1 кр  1 кр  20-30 с  1 круг  0.5 кр  3 - 4 мин      30 – 40 сек    3 – 4 р    2 р  20-30 с  22 – 24 мин  3 – 4 мин  4 – 5 мин  3 – 4 мин  10 – 12 мин  4 – 5 мин  2 – 3 мин  20 с  1-2 мин | Обратить внимание на внешний вид, дисциплину  Четкость, своевременность выполнения  Четкость выполнения, постоянно соблюдать равнение за направляющим  Шагать перекатом с пятки на носок  Следить, чтобы руки были прямыми, ладони поставлены внутрь  Следить за осанкой  Обратить вним на работу рук  Равнение в колонне  Соблюдать дистанцию  Соблюдать дистанцию  Чередовать влево, вправо  Упражнение на реакцию  С движением рук  Идти четко под счет  Интервал, дистанция – 2 м  Упражнение выполнять не резко, точно под счет  Предварительно выполнить расчет в каждой колонне. Учащиеся, чьи номера называет учитель должны оббежать свою колонну быстрей соперника  «Волна»  выполняется поочередно то в одну, то в другую сторону  Постепенно подтягивать руки друг к другу, как можно ближе  Второй раз учащиеся повторяют без показа учителя  Команды выстраиваются в колонны по одному. Лицом к своим командам, в 2-3 м от них, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу учителя капитаны бросают мячи игрокам, стоящим первыми. Те, получив мячи, передают их обратно и садятся. Капитаны бросают мячи вторым игрокам и т.д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает мяч вверх, все игроки встают. Побеждает команда, первой выполнившая задание.  Водящий перед ловлей поднимает вверх тен.мяч. После того, как он кого-нибудь запятнает, мяч передается вновь появившемуся водящему. Пятнать можно только за ноги.  Запятнанные учащиеся становятся в центр зала и берутся за руки, образуя водоросли. |