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 мин1. Построение2. Сообщение задач урока3. 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 пятках7. Быстрая ходьба8. 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 сторону9. Ходьба на восстановление дыхания10. Ходьба спортивным шагом под счет11. Перестроение из 1 колонны в две12. ОРУ без предметов на месте:1) И.п. – уз.с., руки перед собой в «замок». Змейка руками2) 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 пояс4) Ходьба на месте на носках ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ13. Броски в цель(кольцо)14. Игра « Зайцы в огороде»15. Игра «Собачка» ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ16. Игра «Класс, смирно!»17. Построение в шеренгу18. Подведение итогов, выставление оценок | 10 – 12 мин30 с30 с30 с30 сек5-10м1.5-2 кр2 круга 1.5-2 кр1 раз1 раз1 кр1 кр20-30 с1 круг0.5 кр 3 - 4 мин  30 – 40 сек  3 – 4 р  2 р 20-30 с22 – 24 мин 3 – 4 мин4 – 5 мин3 – 4 мин10 – 12 мин 4 – 5 мин 2 – 3 мин 20 с1-2 мин | Обратить внимание на внешний вид, дисциплинуЧеткость, своевременность выполненияЧеткость выполнения, постоянно соблюдать равнение за направляющимШагать перекатом с пятки на носокСледить, чтобы руки были прямыми, ладони поставлены внутрьСледить за осанкойОбратить вним на работу рукРавнение в колоннеСоблюдать дистанциюСоблюдать дистанциюЧередовать влево, вправоУпражнение на реакциюС движением рукИдти четко под счетИнтервал, дистанция – 2 мУпражнение выполнять не резко, точно под счетПредварительно 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 ближеВторой раз учащиеся повторяют без показа учителяКоманды 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. |