План – конспект

урока по физической культуре

Дата проведения : 15.11.2013г.

Класс : 3 «В»

Место проведения : малый спортивный зал

Тема : Общая физическая подготовка

Цели и задачи : развитие физических качеств : сила верхнего плечевого пояса, гибкость; посредством подвижной игры «Вышибалы» развитие ловкости, меткости, реакции, выносливости, а так же привитие детям устойчивого интереса к занятиям спортом, сплоченности и взаимовыручки.

Инвентарь и оборудование : гимнастический мат, набивной мяч для броска, мяч резиновый для игры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
| Вводно – подготовительная часть – 18 – 20 мин.  \_\_\_\_\_\_\_  Основ-  ная часть-  20 – 22 мин.  \_\_\_\_\_\_\_  Заключительная часть -  2 - 3 мин. | Построение , приветствие, объявление задач урока.  Инструктаж по Т.Б.  Ходьба с различным положением рук и ног :  руки вверх – на носочках  руки за голову – на пяточках  руки на поясе – на внешней стороне стопы  руки на поясе – на внутренней стороне стопы  Разминочный бег \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ходьба с восстановлением дыхания  ОРУ на месте :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. И.п. – стойка ноги врозь , руки на поясе.   Счет 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону  Счет 5 – 8 – то же в правую сторону.   1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.   Счет 1 – 2 - повороты головы влево  Счет 3 – 4 – повороты головы вправо   1. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью   Счет 1 – 2 –отведение согнутых рук назад по горизонтали  Счет 3 – 4 – правая рука вверх, левая вниз – отведение прямых рук назад по вертикали  Счет 5 – 6 – повтор счета 1 – 2  Счет 7 – 8 – левая рука вверх, правая вниз – отведение прямых назад по вертикали   1. И.п. – стойка ноги врозь, руки прямые в стороны, пальцы сжаты в кулачек.   Счет 1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе прямых рук вперед  Счет 5 – 8 – то же назад   1. И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая на поясе   Счет 1 – 2 –наклон туловища влево  Счет 3 – 4 – то же вправо   1. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе.   Счет 1 – наклон туловища к левой ноге, руками потянуться к носочку  Счет 2 – наклон вперед, руки вперед  Счет 3 – наклон к правой ноге, руками потянуться к носочку  Счет 4 – и.п.   1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе   Счет 1,2,3- наклоны вперед, руки вперед  Счет 4 – и.п.   1. И.п. – ноги вместе, руки на поясе.   Счет 1 – присед, руки вперед  Счет 2 – и.п.  Счет 3 – присед, руки вверх  Счет 4 – и.п.   1. И.п. – ноги вместе, руки вниз.   Счет 1 – прыжок вверх на месте, руки через стороны вверх – хлопок над головой  Счет 2 – и.п.  Счет 3 – 4 – то же.   1. Маршировка на месте 2. Восстановление дыхания   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Общая физическая подготовка.  1.Развитие гибкости : упражнение «наклон туловища вперед из положения сидя»  - сидя на краю гимнастического мата, ноги вытянув вперед на ширине плеч, выполнять наклоны вперед, стараясь руками достать до пяток либо дальше, в зависимости от возможностей.  2. Развитие силы верхнего плечевого пояса:  «Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы сидя».  - сидя на краю мата, взять в руки мяч; завести за голову, чуть отклонившись корпусом назад (как бы набирая скорость для броска),подать тело вперед и выпустить мяч, сопровождая его руками до конца. При этом ноги находятся вытянутыми вперед, либо чуть согнутыми.  3.Развитие ловкости ,меткости, выносливости и реакции в подвижной игре «Вышибалы»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Построение, подведение итогов урока и игры.  Домашнее задание :повторять - строевые упражнения , гибкость , имитацию броска из-за головы  Прощание и организованный уход из спортивного зала. | 1,5 – 2 мин  10 -15 метров  10 – 15 метров  10 -15 метров  2 мин\_\_\_\_  1 – 1.5мин  12 – 13мин  по 2 раза в каждую сторону.  2 раза в каждую сторону  4 – 5раз в каждую сторону  3 – 4 раза    3 – 4 раза  3 – 4 раза в каждом направле  -нии  3 – 4 раза  3 – 4 раза  3 – 4 раза  15 – 20 сек  1 – 1,5 мин  \_\_\_\_\_\_\_\_\_  5мин  5- 7мин.  10мин.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_  1,5 – 2 мин  1 -1,5 мин. | Напомнить правила безопасности и поведения  тянемся за руками выше, растем  голова поднята, спина прямая, локти в стороны, следить за осанкой  соблюдать дистанцию,  передвижение на носочках, чтобы не было «шлепания» и для разминки и тренировки стопы  руки через стороны вверх – вдох, опускаем – выдох.  Перестроение из колонны по одному в колонны по три и далее поворотом в три шеренги с интервалом вытянутых рук.  Глаза не закрывать, полный оборот головой.  выполнять точно в стороны, не путать с наклонами.  Локти всегда держать на уровне плеч.  руки прямые, в локтях не сгибать  в боковой плоскости «рисуем» большой круг  Наклон глубокий, рука сверху прямая, ноги при наклонах не сгибать.  Ноги не сгибать, слушать счет, наклон глубокий  ноги не сгибать  Выполнять под счет, все вместе. Спина прямая, голову держать прямо, смотреть перед собой  должен быть единый хлопок, руки стараться не сгибать  дать счет : 1и 3 на левую ногу, 2 и 4 на правую ногу  Руки через стороны вверх – вдох, опускаем - выдох  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Напомнить о соблюдении порядка и Т.Б. при выполнении упражнения и при смене мест  Работа с двумя группами : мальчики и девочки.  Рассказ, показ ,объяснение упражнения. При выполнении учениками следить за правильностью действий, корректировать.  Работать по два человека, чередуя мальчиков и девочек. ОбъяснитьТ.Б. при бросках.  Разделить на команды. Напомнить правила и условия игры. Вести контроль.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Правила поведения при следовании в класс по лестничным пролетам и в коридорах |