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 носочкахруки за голову – на пяточкахруки на поясе – на внешней стороне стопыруки на поясе – на внутренней стороне стопыРазминочный бег \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ходьба с восстановлением дыханияОРУ на месте :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1. И.п. – стойка ноги врозь , руки на поясе.

Счет 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторонуСчет 5 – 8 – то же в правую сторону.1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

Счет 1 – 2 - повороты головы влевоСчет 3 – 4 – повороты головы вправо 1. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью

Счет 1 – 2 –отведение согнутых рук назад по горизонталиСчет 3 – 4 – правая рука вверх, левая вниз – отведение прямых рук назад по вертикалиСчет 5 – 6 – повтор счета 1 – 2Счет 7 – 8 – левая рука вверх, правая вниз – отведение прямых назад по вертикали1. И.п. – стойка ноги врозь, руки прямые в стороны, пальцы сжаты в кулачек.

Счет 1 – 4 – круговые движения в плечевом суставе прямых рук впередСчет 5 – 8 – то же назад1. И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая на поясе

Счет 1 – 2 –наклон туловища влевоСчет 3 – 4 – то же вправо1. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе.

Счет 1 – наклон туловища к левой ноге, руками потянуться к носочкуСчет 2 – наклон вперед, руки впередСчет 3 – наклон к правой ноге, руками потянуться к носочкуСчет 4 – и.п.1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе

Счет 1,2,3- наклоны вперед, руки впередСчет 4 – и.п.1. И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

Счет 1 – присед, руки впередСчет 2 – и.п.Счет 3 – присед, руки вверхСчет 4 – и.п.1. И.п. – ноги вместе, руки вниз.

Счет 1 – прыжок вверх на месте, руки через стороны вверх – хлопок над головойСчет 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 головыПрощание и организованный уход из спортивного зала. | 1,5 – 2 мин10 -15 метров10 – 15 метров10 -15 метров2 мин\_\_\_\_1 – 1.5мин12 – 13минпо 2 раза в каждую сторону.2 раза в каждую сторону4 – 5раз в каждую сторону3 – 4 раза 3 – 4 раза3 – 4 раза в каждом направле-нии3 – 4 раза3 – 4 раза3 – 4 раза15 – 20 сек1 – 1,5 мин\_\_\_\_\_\_\_\_\_5мин5- 7мин.10мин.\_\_\_\_\_\_\_\_\_1,5 – 2 мин1 -1,5 мин. | Напомнить правила безопасности и поведениятянемся за руками выше, растемголова поднята, спина прямая, локти в стороны, следить за осанкойсоблюдать 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 сгибатьв боковой плоскости «рисуем» большой кругНаклон глубокий, рука сверху прямая, ноги при наклонах не сгибать.Ноги не сгибать, слушать счет, наклон глубокийноги не сгибатьВыполнять под счет, все вместе. Спина прямая, голову держать прямо, смотреть перед собойдолжен быть единый хлопок, руки стараться не сгибатьдать счет : 1и 3 на левую ногу, 2 и 4 на правую ногуРуки через стороны вверх – вдох, опускаем - выдох\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Напомнить о соблюдении порядка и Т.Б. при выполнении упражнения и при смене местРабота 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 |