**Конспект урока по физической культуре для**

**3 класса**

**Тема урока**: Техника передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении, техника ведения мяча правой, левой рукой на месте, в движении поочередно

**Цель урока**: овладеть техникой передачи мяча двумя руками от груди и техникой ведения мяча.

**Задачи урока:**

**1.Образовательные:**

* Научить выполнять передачу двумя руками от груди.
* Отработать технику ведения мяча правой, левой рукой.

**2.Воспитательные:**

* Формировать стойкий познавательный интерес к занятиям физическими упражнениями.
* Формировать умение общаться со сверстниками в процессе коллективных действий в игре.

**3. Оздоровительные:**

* Содействовать укреплению сердечно-сосудистой системы и дыхательного аппарата.
* Содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата

**Место проведения**: спортивный зал школы №44

**Время и дата проведения:**

**Инвентарь**: волейбольные мячи, фишки, свисток.

**Проводящий:** студентка 3 курса ИППСР Воробьева Татьяна Сергеевна группы 4712

**Используемая литература:**

1. учебник: Физическая культура. 3-4 классы А.П. Матвеев.
2. Богданов Г.П. Физическая культура в школе,-М.: Просвещение , 1917

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание | Дозировка | Методические приемы обучения, воспитания, организации |
| **Вводно-подготовительная часть (10мин)** | | | |
| 1.Организовать учащихся к проведению урока, наладить дисциплину | 1.Построение, приветствие, проверка посещаемости. | 1 мин | Обратить внимание на спортивную форму. Выяснить причину отсутствующих |
| 2.Сообщение задач урока | 30 сек | Ознакомить учащихся с целью и задачами урока. |
| 2.Строевые упражнения | «Равняйсь!», «Смирно!», «На первый, второй – рассчитайсь!», «В две шеренги –стройся!», «В одну шеренгу –стройся!». | 30 сек | Следить за правильным выполнением команд и соблюдением дистанции. |
| 3.Ходьба  Специальные беговые и прыжковые упражнения | - на носках, руки на пояс;  - на пятках, руки за голову;  - в полуприсяде, руки в сторону.  - скрестным бегом правым плечом вперед, руки в стороны;  - скрестным бегом левым плечом вперед, руки в стороны;  - с высоким подниманием бедра;  - спиной вперед;  - прыжки на двух ногах, руки на пояс;  Упражнение на восстановление дыхания. | 3 мин | «Направо», «В обход налево шагом марш!».  Дистанция 2 шага.  Следить за соблюдением дистанции.  Смотреть через левое плечо.  «Шагом марш!»  Руки через стороны вверх – вдох, руки вниз – выдох. |
| 4.ОРУ на месте | **1**. И. п. – осн. стойка, руки на пояс  1 – наклон головы вправо  2 – И.п  3 – наклон головы влево  4 – И.п  5 – наклон головы вперед  6 - И.п  7 – наклон головы назад  8 – И.п  **2**. И.п. – узкая стойка, ноги врозь, руки на пояс  1- наклон к правой ноге  2-наклон вперед  3- наклон к левой  4 - И.п  **3.**.И. п.: узкая стойка ноги врозь, руки на пояс  1 – наклон вправо руки вверх  2 – и. п.;  3–наклон влево руки вверх  4 – и.п.  **4.** И.п. – узкая стойка, ноги врозь, руки на пояс.  1 – упор присев  2 – наклон вперед  3 – упор присев  4 – и.п  **5.** И.п – узкая стойка, ноги врозь, руки на пояс  1 – выпад вправо ,руки за голову  2 – и.п  3 – выпад влево , руки вперед  4 – и.п  **6.** И.п. – узкая стойка, ноги врозь, руки вперед  1 – мах правой, коснуться левой руки  2 – и.п.  3- мах левой, коснуться правой руки  4 – И.п  **7**. И.п. –осн. стойка руки на пояс  1-4 подскоки на правой  5-8 подскоки на левой  **8.** .И.п. –осн.стойка, руки на пояс.  1-8 подскоки на двух ногах | 5 мин  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз | «Через середину, в колонну по 2 марш!» Дистанция 1,5-2 м.  Спину держать прямо. Выполнять без резких движений  Наклон выполнять с прямой спиной, смотреть вперед. Ноги прямые.  Спину держать прямо. Руки напряжены, ноги прямые.  Спину держать прямо. Пятки от пола не отрывать. Ноги при наклоне прямые, руки касаются пола.  Спина прямая.  .  Ноги во время маха не сгибать, спина прямая  Выполнять строго под счет  Выполнять строго под счет |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основная часть (20 мин)** | | | |
| 1.Обучение технике передачи двумя руками от груди стоя на месте | 1.Имитация передачи мяча.  2.Передача мяча в парах на месте:  а) двумя руками от груди;  б) с отскоком о пол. | 10 мин | «Первые номера кругом!»  Руки и ноги согнуты. Удобная нога впереди. Мяч прижат к груди. При передаче мяча партнеру руки и ноги выпрямляются. Руки остаются выпрямленными вперед. При приеме мяча руки, ноги сгибаются, мяч прижимается к груди.  Следить, чтобы руки выпрямлялись.  Следить, чтобы в передаче участвовали ноги.  Следить, чтобы локти не разводились в стороны.  Дистанция 2-3 метра. |
| 2.Обучение технике ведение мяча правой, левой рукой стоя на месте, в движении поочередно | 1.Ведение мяча стоя на месте:  - правой рукой;  -левой рукой.  2.Ведение мяча в движении вокруг партнера:  -правой рукой;  -левой рукой.  3.Ведение мяча, передвигаясь спиной вперёд.  -правой рукой;  -левой рукой. | 10 мин | Ноги слегка согнуты в коленях, туловище немного наклонено вперед. Легким движением кисти руки толкать мяч вниз.  При ведении мяча шагом ноги слегка согнуты в коленях, а туловище наклонено вперед. Один толчок мяча должен приходиться на два шага.  «Первые номера направо!», «Вторые номера налево!» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Заключительная часть (10мин)** | | | |
| 1. Эстафеты с волейбольными мячами.   Подвижная игра «Удочка» | 1. Первый держит в руках мяч. По свистку он добегает до фишки, обегает её, возвращается назад, передает мяч следующему участнику, становится в конец колонны. 2. Первый зажимает мяч между коленями. По свистку он должен допрыгать с мячом до фишки, взять в руки мяч ,обойти фишку и вернуться обратно бегом, передать мяч следующему, встать в конец колонны. 3. Первый держит мяч в руках. По свистку опускает мяч на пол и ведет ногой до фишки, берет мяч в руки, обегает фишку, возвращается назад, передает мяч следующему, становится в конец колонны.   Скакалка находится в руках ведущего. Ведущий становится по середине , а все участники встают вокруг него. Ведущий держа скакалку за одну ручку начинается крутится и раскручивать ее вокруг себя. Другой конец скакалки пролетает под ногами у «рыбок»  Задача «рыбок» перепрыгивать через скакалку так, чтобы она не задевала их ног. Если задевает то, «рыбка» считается пойманной и выбывает . | 5мин  4 мин | Выигрывает та команда, которая первая выполнит задание .  Следить ,чтобы соблюдаюсь все условия здания.  В случае потери мяча, игрок должен подобрать его и продолжить эстафету с того места, где мяч был утерян. Выигрывает так команда, которая выполнит быстрее.  Следить за соблюдением всех условий задания.  Выигрывает та команда, которая выполнит задание быстрее.  Следить за соблюдением всех условий задания.  «Рыбак» - ведущий  «рыбки»-все остальные.  Победителем становится последняя «не выловленная рыбка». |
| Построение, подведение итогов, домашнее задание. | 1 мин | Разбор ошибок.  Выставление оценок.  Домашнее задание: подготовить считалочки для подвижных игр. |