Конспект урока по физической культуре

Для учащихся 2 «А» класса

 МОУ-СОШ №5 г. Унеча Брянской области

Задачи:

1. Совершенствовать технику ловли и бросков мяча в парах
2. Разучить разминку с мячами в парах.
3. Развитие внимания.
4. Воспитывать коллективизм.

Инвентарь и оборудования:

Мячи

Свисток

Гимнастические скамейки

Место проведения: Спортивный зал

Конспект составил: Мельникова Елена Николаевна

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ч/у | Содержание | Дозировка | О.М.У |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯЧАСТЬОСНОВНАЯЧАСТЬЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯЧАСТЬ | 1. Построение

 1. Строевые упражнения
2. Разновидности передвижений:

- Шагом: - обычная ходьба - на носках, руки вверх- на пятках, руки за спину- в полуприседе, руки за голову - с высоким поднимаем бедра, руки на поясе1. Бегом:

- обычным бегом- руки на пояс- руки в сторону - прыжки на двух 1. Шаг, упражнение на восстановление дыхания.
2. Перестроение из одной шеренги в три.
3. ОРУ с мячом в парах.

 - И.п – спиной друг к другу, мяч у одного ребёнка из пар в руках. Передача мяча друг другу с поворотом. Один – поворот корпуса направо, другой - поворот корпуса налево, передать мяч, затем оба поворачиваются в другую сторону и снова следует передача мяча.- И.п – спиной друг к другу, мяч прижать спинами. Один выполняет полуприсед, стараясь катить мяч по спине партнёра, затем встаёт. Другой выполняет полуприсед, затем встаёт в исходное положение. - И.п – широкая стойка ноги врозь, стоя спиной друг к другу, дистанция пол шага. Один передаёт мяч партнёру сверху, другой снизу, затем наоборот. - И.п – стоя лицом друг к другу, вместе удерживая мяч прямыми руками. Выпады сначало в одну сторону, затем в другую.- И.п стоя лицом друг к другу, вместе вместе удерживаем мяч руками. Один выполняет присед, поднимается, другой выполняет присед, поднимается. - И.п – стоя лицом друг к другу в стойке ноги врозь. Подобрать удобное расстояние между собой. Один выполняет наклон с мячом как можно ниже, затем помещает мяч между ног другого, тот зажимает мяч ногами. Первый выпрямляется. После этого второй наклоняется и достаёт мяч, выпрямляется, затем наклоняется сам и т.д. - И.п – лицом друг к другу, у первого мяч в руках, он поднимает руки вперёд-вверх. Задача второго-подпрыгнуть и при приземлении 1. Совершенствовать технику ловли и бросков мяча в парах

- бросок снизу, ловля перед грудью.- бросок из-за головы, ловля перед грудью.-бросок от груди, ловля произвольным способом.- бросок из-за спины.-мяч в руках сзади, выполняется бросок с наклоном вперёд, махом руками назад-вверх. - первый катит мяч второму, задача второго – перепрыгнуть мяч, развернуться, догнать и поймать мяч( или поймать после того, как он удариться об стену).-бросок мяча поочерёдно правой и левой рукой, ловля двумя руками.1. Подвижная игра « Осада города»

Содержание: -две гимнастические скамейки ставят друг напротив друга на расстоянии 3-5 м. Можно их положить сиденьем в сторону противника. За ними прячутся защитники города. У каждого в руках мяч. Задача : бросая мячи со своей стороны, попасть в противника. Когда устраивается дуэль, то дети лежат неподвижно и по очереди кидают друг в друга мяч. По три броска у каждого. Кто больше попал, тот и выиграл. Если опять ничья, то до первого броска и уворачиваться во время дуэли нельзя или объявляем ничью. 1. Построение.
2. Подведение игры на внимание « Тимон- Пумба!»

 Содержание игры: Ведущий подаёт К « Тимон!» - руки по швам. К: « Пумба!» - руки на пояс. Ведущий будет специально путать, что бы ошибались. 1. Подведение итогов урока.
2. Домашнее задание.
 | 20 сек10 сек.3мин.30сек.20 сек.10 сек.6мин.30сек.6-8р6-8р6-8р6-8р6-8р6-8р6-8р15 мин.7-9р7-9р7-9р7-9р7-9р7-9р10 мин.20 сек.3 мин.20 сек.20 сек. | К: «Класс-Равняйсь!»К: « Смирно!»К: « По порядку- рассчитайсь!»Проследить за прилежанием учащихся, сообщить задачи урока. К: « Равняйсь! Смирно!» К: « Нале-Во!» К: « Напра-во!» К: « Кру-Гом!» К: « Нале-Во!» К: « Налево в обход шагом-Марш!» Следить за дисциплинированностью и точностью выполнения команд.Р: « Набрали дистанцию вытянутой руки!» Переодически подавать команды идти в ногу. К: « Руки вверх-Ставь!» К: « На носках-Марш!» - тянемся выше- руки прямые  К: « Обычным шагом-Марш!» К: « Руки за спину-Ставь!» К: « На пятках-Марш!»Локти разведены в стороны, спину держим.  К: « Обычным шагом-Марш!» К: « Руки вперёд-Ставь!» К: « В полуприседе-Марш!» Спину держим, руки не сгибаем, смотрим вперёд.  К: « Обычным шагом-Марш!»  К: « Руки вперёд-Ставь!»  К: « С высоким поднимание бедра-Марш!» Спину не сгибаем, идём как « Цапли». К: « Обычным шагом- Марш!»  К: « Бегом-Марш!» Соблюдаем дистанцию вытянутой руки . К : « Руки на пояс-Ставь!» Смотрим вперёд, не толкаться. К: « Обычным бегом-Марш!»  К: « Руки в стороны-Ставь!»   Руки не сгибать, не опускать, смотреть вперёд.  К: « Обычным бегом-Марш!»  К: « Прыжками на двух-Марш!»  К: « Шагом-Марш!»  К: « Руки вверх-Вдох!»  К: « Руки вниз-выдох!»Самостоятельно 5 раз.  К: « Направляющий на месте!»  К: « Класс-Стой!»  К: « Нале-Во!»  К: « По три-Рассчитайсь!»  Р: «Первые номер сделайте 3 шага вперёд, вторые номер 5 шагов вперёд, третьи номер на месте!» Важно обратить внимание ребят на правило безопасности- необходимо соблюдать дистанцию, чтобы головой не ударить партнёра при наклоне и подъёме, кроме того, пока один не поднимается, второй не наклоняется, а то можно стукнуться голова.- не роняем мяч- спину держим - точно передаём друг другу- мяч не роняем- мяч прижать крепко- смотрим вперёд- делаем синхронно - мяч не опускать  Пары расходятся на противоположные стороны зала. Переходим к броскам и ловле мяча в парах. Каждую передачу мяча надо делать точно в руки партнёру, что бы тому было легко поймать мяч.  Правила игры: - попасть в противника верхом, а не прыгающим мячом. - попадание выбивает защитника до конца сражения. - перемещаться можно только ползком или на четвереньках. - нельзя выходить за скамейки( стены города) .- если остаётся по одному человеку в городе, то устраивается дуэль.- кто больше попал, тот и выиграл. - мячи, которые застревают между городами, игрокам подаёт ведущий.  К: « Класс-Разойдись!»  К: « В одну шеренгу- Становись!» Правила игры: 1. Начинать по команде.
2. Кто перепутал , тот делает шаг вперёд.
3. Ученики должны делать, то что говорит ведущий, а не показывает.
4. Выигрывает тот, кто сделает меньше ошибок.

Выставление оценок. Похвалить лучших занимающихся на уроке. Мальчики: 3x10 отжиманий.Девочки : 3x15 приседаний.  |