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 |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь | 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 поясе   1. 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 сек  10 сек.  3мин.30сек.  20 сек.  10 сек.  6мин.30сек.  6-8р  6-8р  6-8р  6-8р  6-8р  6-8р  6-8р  15 мин.  7-9р  7-9р  7-9р  7-9р  7-9р  7-9р  10 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. |