

**План – конспект  
урока по физической культуре в 3 «А» классе  
Раздел: «Лёгкая атлетика»**

**Тема: «Метание малого мяча в цель».**

**Цель:** Совершенствование техники метания малого мяча

**Задачи:**

1. Дальнейшее обучение технике метания в цель;
2. Воспитание быстроты, ловкости, координации и глазомера;
3. Воспитание дисциплинированности, ответственности, чувства коллективизма.

**Педагогические задачи:** создать условия для работы метания в цель, совершенствование игры «Перестрелка».

**Планируемые результаты:**

**Личностные** -самоопределение- дают адекватную позитивную самооценку; смыслообразование - проявляют познавательный интерес к предмету; морально-этическая ориентация - проявляют положительные качества личности и управляют эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении целей.

**Предметные** - знают и соблюдают правила техники безопасности на занятиях при работе с мячами; выполняют организующие строевые команды; разминку на развитие координации движений, метание мяча в цель; играют в игру «Перестрелка». **Метапредметные** (универсальные учебные действия):

**Познавательные:** обще-учебные - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; объективная оценка действий и поступков на основе основных знаний и имеющегося опыта; управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем; оценка красоты телосложения и осанки; анализ и объективная оценка результатов собственного труда; соблюдение правил безопасности на занятиях; логические - осуществление анализе? действий учителя и учащихся по выполнению учебных заданий.

**Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действий на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

**Коммуникативные:** владеть конструктивными способами взаимодействия с окружающими.

**Место проведения:** спортивный зал МБУ «Школа №34»

**Время проведения:** «13» октября 2017г.

**Инвентарь:** мячи теннисные, мишени.

**Учитель:** Китова Т.Ю.

Части урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-Методические указания
1	<p>1. Построение, сообщение задач урока. Беседа о происхождении метания и его применении.</p> <p>2. Ходьба:  - обычная  - на носках, на пятках, руки за голову  - в полуприсяде, «гусиным шагом»</p> <p>3. Бег:  - обычный  - приставным шагом  - спиной</p> <p>4. О.Р.У. в движении  - руки перед грудью отведение согнутых и прямых рук назад - руки в стороны  круговые движения рук вперёд и назад  - правая вверху  отведение рук назад со сменой их положения  - руки в замок перед грудью  ходьба с поворотом в сторону выпада  - руки в замок перед грудью  отведение прямых рук за голову  5. Спец. упр. бегуна:  - бег с высоким подниманием бедра  - бег с захлёстыванием голени назад  - ножницы - прыжки в шаге  - выпрыгивание на каждый шаг  - прыжки на правой, левой ноге  - бег по кочкам  - скрестный бег  - дорожка правым, левым боком</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Обратить внимание на форму, напомнить о Т.Б</p> <p>Темп бега спокойный, соблюдать дистанцию  Руки держать на уровне плеч  Выполнить по наибольшей амплитуде  Выполнять энергично  Спина прямая, выпад глубже  Прогнуться в пояснице.  Выполнить точно по диагонали  Туловище не отклонять назад шаг короткий.  Выполнить с максимальной частотой  Стремиться выпрямлять толчковую ногу</p>

2	1.Метания малого мяча в цель - имитация броска стоя лицом в сторону метания - метание в цель с шести метров 2.Игра «Перестрелка»	2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 5-7 мин	Напомнить положение «натянутого лука», обратить внимание на работу кисти. Выполнить фронтально. Запомнить о технике безопасности в игре.
3	1.Построение в одну шеренгу. 2.Игра «Запрещенное движение» 3.Подведение итога урока	1 мин 1 мин 2 мин	Восстановить дыхание Ошибившийся делает шаг вперед. Отметить лучших учащихся, обратить внимание на ошибки.

