

План-конспект
урока физической культуры
во 2 В классе

Развернутый план конспект урока по физической культуре

Тема урока: «Метание теннисного мяча на дальность на результат ».

Цель урока: Формирование навыка метания мяча.

1. Воспитание физических качеств
2. Воспитание дисциплинированности, трудолюбие.

Задачи урока:

Образовательные задачи: (предметные результаты):

- учить технике метания мяча

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

- Формировать у учеников навыки выполнения строевых упражнений (коммуникативное УУД).
- Познакомить учеников с новой подвижной игрой (познавательное УУД).
- Развивать координацию движений, мелкую моторику, общую выносливость (регулятивное УУД)

Воспитательные задачи (личностные результаты):

- Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.
- Стимулировать интерес к занятиям физической культурой.

Метод проведения: фронтальный, игровой, индивидуальный.

Место проведения: спортивный игровой зал.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, теннисные мячи, свисток.

Ч/у	Содержание	Дозировка	Методические указания
Вводная часть (10-12 мин.)			
	1. Построение	1 мин.	Подровнялись по линии, пятки вместе, носки слегка разведены врозь. Спина прямая. Равняйся! Смирно!
	2. Сообщение задач урока	20 сек.	Здравствуйте, ребята, сегодня урок физической культуры проведу я, меня зовут Анастасия Владимировна. Сегодня на уроке мы будем учиться метанию мяча и поиграем в игру «Попади в мяч».
	3. Сообщение ТБ	30 сек.	Слушать мои команды, следовать моим указаниям, если почувствуете себя плохо, подойти ко мне и скажите, при выполнении метания мяча и во время игры выполняем задания аккуратно.
	4. Ходьба - обычная ходьба - ходьба на носках - ходьба на пятках - перекат с пятки на носок	2 мин. 10 м. 10 м. 10 м. 30 сек	Направо! - Налево в обход по залу, шагом МАРШ! Спина прямая, смотрим в затылок друг другу, держим дистанцию 2 шага, держим ровный строй Руки вверх, на носках, МАРШ! Руки подняты вверх, ладони смотрят друг на друга, спина прямая, тянемся вверх. Руки за голову, на пятках МАРШ! Спина прямая, идем точно на пятках Руки на пояс, перекатом с пятки на носок, МАРШ! Обратить внимание на правильную постановку ног
	5. Бег	1 мин.	Бегом, МАРШ! Туловище держим прямо, смотрим вперед. Вдох через нос, выдох через рот. Соблюдаем дистанцию. Держим строй, не выбегаем из строя.
	6. Специально-беговые упражнения - с высоким подниманием бедра - с захлестом голени назад - приставными шагами правым боком - приставным шагом левым боком - с прямыми ногами вперед	3 мин. 2x10 м. 2x10 м. 2x10 м. 2x10 м. 2x10 м. 2x10 м.	С высоким подниманием бедра, МАРШ! Руки работают вдоль туловища, бедро поднимается выше, делаем «чаще». С захлестом голени назад, МАРШ! Спина прямая. Руки работают вдоль туловища, делаем «чаще». Приставным шагом правым боком, МАРШ! Спина прямая. Выпрыгиваем выше, помогаем руками.

	-с прямыми ногами назад		Приставным шагом левым боком, МАРШ! Спина прямая. Выпрыгиваем выше, помогаем руками. С прямыми ногами вперед, МАРШ! Руки на поясе, ноги прямые, шаг короткий, но частый, спина прямая. С прямыми ногами назад, МАРШ! Руки за голову, ноги точно назад.
	6.Ходьба с восстановлением дыхания	30сек	Руки через стороны вверх-вдох, через нос; Руки через стороны вниз-выдох, через рот.
	7.Перестроение	20сек.	Середину зала, в колонны по 3 марш! Соблюдаем дистанцию
	8.ОРУ Наклоны головы И.п. – ноги врозь, руки на пояс, : 1-наклон головы вперед; 2-наклон головы назад; 3-наклоны головы вправо; 4-наклон головы влево. Круговые движения кистями в лучезапястном суставе И.п. – ноги врозь, руки в замок: на 4 счёта круговые движения кистями в лучезапястных суставах в правую сторону, затем на 4 счёта в левую. Движения руками в замке И.п. – ноги врозь, руки перед грудью в замок ладонями к груди; 1-руки вперед (вдох); 2-И.п. (выдох); 3-руки вверх (вдох); 4-И.п. (выдох). Рывки руками И.п. – ноги врозь, правая рука вверх: 1-2 – рывок руками назад; 3-4 – смена рук, рывок назад Наклоны туловища	8мин. 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р. 6-8 р.	Спина прямая. Плавные движения головой, глаза не закрываются. Кисти расслаблены, дыхание равномерное. Ладони вывернуты вперед, вверх, следим за дыханием. Руки прямые, спина прямая. Наклоны чем ниже, тем лучше Спина прямая, выпад глубже, колено под углом 90гр., уровень колена, не выходит за уровень носка Выпрыгиваем выше, приземляемся на полусогнутые

<p>И.п. – широкая стойка, руки на пояс; 1-наклон к правой ноге; 2-наклон вперед; 3-наклон к левой ноге; 4-И.п. Выпады И.п. –выпад правой ногой вперед, левая нога отставлена назад, руки на поясе: 1-3 – пружинистые покачивания; 4-смена положения ног прыжком. Прыжки И.п. – о.с. руки на поясе 1-4 – прыжки на двух ногах 1-4 - прыжки на правой ноге 1-4 – прыжки на левой ноге</p>		
<p>Основная часть (20-25 мин.)</p>		
<p>Построение. 1. Метание мяча из-за головы, стоя лицом к цели с места.</p> <p>И.П.- стоя на правой ноге, левая нога</p> <p>впереди, правая рука вверх, кисть над плечом. Прогнуться. Отвести правую руку за линию плеча. Перенести вес тела на правую ногу. Передавая вес тела на левую ногу, перенести правую ногу на носок, бросок мяча вверх - вперед. По команде 3 ученика выходят на линию метания, одновременно бросают мяч в стену. Подбирают мяч, становятся в конец колонны. На линию метания выходят другие 3</p>	<p>30 сек 18 мин</p>	<p>Равняйся! Смирно! Класс! На 1-2 Рассчитайся! В три шеренги – стройся!». Особое внимание обратить на положение рук и ног во время метания. На каждую руку выполнить по 7 бросков Обратить внимание учеников на правильное выполнение технике метания в сочетании с шагом.</p>

	ученика. Собрать мячи.		
	2.Построение	30сек.	Класс! На 1-2 Рассчитайсь!
	3. Игра «Попади в мяч»	10 мин	По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8—10 мин. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив.
Заключительная часть (8-10 мин.)			
	1.Построение	30сек.	Класс, в одну шеренгу становись!
	2. «Светофор»	5мин.	Учитель говорит зелёный- дети идут на месте, Жёлтый-хлопают в ладоши, красный- спокойно стоят.
	3.Подведение итогов	1мин.	Класс! В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! Оценить работу обучающихся на уроке, их активность, самостоятельность.
	4.Организационный выход из зала	30сек.	Класс! Равняйсь! Смирно! Напра-Во 1,2! За направляющим из зала шагом Марш!