

Муниципальное общеобразовательное учреждение г.Улан-Удэ
«Средняя общеобразовательная школа №35»

Методическая разработка урока

**по теме: Совершенствование упражнений с мячом.
Развитие внимания, координационных способностей
в упражнениях с мячом у стены**

Составил: учитель физической культуры
МБОУ СОШ №35. Г.Улан-Удэ
Былков Евгений Викторович

Улан-Удэ, 2019

План-конспект

Класс: 3

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения: 40 мин.

Дата:

Инвентарь: гимнастические маты.

Учитель физической культуры МБОУ СОШ №35 Былков Евгений Викторович

Конспект урока

Название предмета	Физическая культура
Раздел	Подвижные игры с элементами спортивных игр.
Тема	Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены.
Класс	3 «д»
Дата	26.02.2019
Начала урока	15.45 мин
Тип урока	Совершенствование
Цель урока	учить выполнять броски мяча в стену в продвижении вдоль стены с ловлей отскочившего от стены мяча. выполнять броски мяча в стену в движении, с поворотом на 360 градусов.
Планируемые результаты:	– научиться выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; – точно бросать мяч и попадать в цель (круг)
Познавательные:	ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.
Регулятивные:	выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
Коммуникативные:	используют установленные правила в контроле способа решения. ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
Личностные:	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
Место проведения	Спортзал

Время урока	40 минут
Оборудование	Баскетбольные мячи, секундомер, турник, гимнастические маты, свисток.
Учитель	Былков Евгений Викторович

Содержание урока	Доз-ка	Организационно-методические указания
I подготовительная часть	10 мин.	
Организованный вход в спортзал. Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Инструктаж техники безопасности в спортзале.	1 мин.	Наличие спорт. формы, выявление больных и освобождённых. Обратить внимание: на осанку.
Строевые упражнения на месте	30 сек	Активизация внимания учащихся
Ходьба и её разновидности в колонне по одному на носках, руки вверх; на пятках, руки в стороны; на поясе перекаат с пятки на носок.	2 мин	Обратить внимание: на осанку. Не сгибаться в тазобедренном суставе Держать дистанцию
Равномерный бег: в колонне по одному; с высоким подниманием бедра, приставными шагами левым, правым боком бег в колонне по одному.	2мин	Самоконтроль учащихся за дыханием, держать интервал ,дистанцию
Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания	3-4 раза	1-2 – Руки вверх – вдох 3-4- Наклон вперёд, руки вниз выдох
Построение класса в колонну по 2 с интервалом 2 шага и дистанцией 3 шага.		Влево в колонну по 2 марш!
ОРУ на месте: И.п руки на пояс , наклоны головы влево-вправо, вперёд-назад на 4 счёта	4-6 раз.	Следить за осанкой
И.п правая рукаверху левая внизу, рывки руками.	4-6 раз.	Рывки резче
И.п руки перед грудью рывки руками в стороны	4-6 раз.	Наклоны глубже
И.п руки на пояс наклоны туловища в	4-6 раз.	Колени не сгибать

стороны		
И.п руки за голову ,повороты туловища влево-вправо	4-6 раз.	Повороты резче
И.п руки вперёд, махи ногами вверх вперёд	4-6 раз.	Ноги выше
И.п руки за голову, приседание	10-15 раз	Спина прямая
И.п упор лёжа, сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	10-15 раз	Туловище держать прямо
II Основная часть	24-25мин	
Броски мяча в стену в продвижении вдоль стены с ловлей отскочившего от стены мяча.	6 мин.	Показать технику выполнения, объяснить
Ведение мяча по прямой, бросок мяча в стену поворот на 360 гр. и ловля отскочившего от пола мяч	6 мин.	Показать технику выполнения, объяснить
Ведение мяча и бросок мяча в корзину	6 мин.	Показать технику выполнения, объяснить Следить за правильностью выполнения
Развитие физических качеств: Подтягивание (мальчики) Подъём туловища лежа на спине (девочки)	6 мин.	Следить за правильностью выполнения Мальчики – 5-6 раз Девочки – 20 раз
III Заключительная часть	4-5 мин	
Построение, подведение итогов, оценки, , организованный уход из зала.		Отметить лучших, объяснить ошибки. Домашнее задание: силовые упражнения.