

Конкурс "Учитель здоровья России-2015".

Выполнил учитель физической культуры БОУ СОШ №2 МО Динской район

Завертанный Дмитрий Васильевич

План-конспект урока по физической культуре в 3 классе.

Тема урока: Баскетбол.

Задачи:

1. Совершенствование ведения мяча по средством эстафет.
2. Укрепление мышц рук, живота, спины, ног, профилактика искривления позвоночника по средством ОРУ и круговому выполнению комплекса обще физической подготовке.
3. Развитие чувств коллективизма, товарищества, внимания, смелости по средством эстафет.

Место проведения: спортивный зал

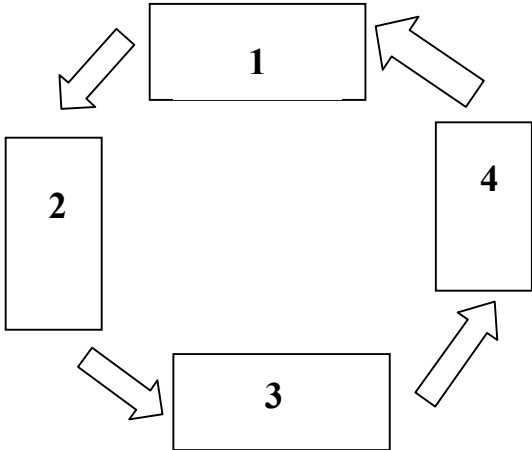
Инвентарь: свисток, музыкальный центр, баскетбольные мячи, гимнастические маты, шведская лестница, фишки.

№	Части урока	Доз-ка	ОМУ	УУД
	<u>Подготовительная часть</u>	15мин.		К, Р.
	1. Вход учащихся их построение. (Музыка: марш "Щелкунчик")	30сек.	Обратить внимание на	
	2. Строевые упражнения, повороты налево, направо, кругом. (Музыка)	1мин	внешний вид занимающихся, дисциплину.	
	3. Упражнения в ходьбе:			
	- руки на пояс "ставь!", на носках "марш!"	0,5 кр.		
	- Руки в стороны "ставь!", на пятках "марш!"	0,5 кр.	Показать правильное	
	- Руки на пояс "ставь!" два шага на носках, два на пятках "марш!"	0,5 кр.	выполнение упражнения,	
	- Руки в стороны "ставь!" шагом с	0,5 кр.	следить за	

<p>захлестом голени "марш!"</p> <p>- Правая рука в сторону, левая вверх "ставь!" Шагом с высоким подниманием бедра "марш!"</p> <p>- Правая рука вверх, левая в сторону "ставь!" шагом, два шага с захлестом голени, два шага с высоким подниманием бедра "марш!"</p> <p>- Руки согнуть в локтях спортивной ходьбой "марш!"</p> <p>(Музыка)</p> <p>4. Упражнения в беге:</p> <p>- Бег спиной вперед "марш!"</p> <p>- Бег с захлестом голени "марш!"</p> <p>- руки с стороны "ставь!" правым боком скрестным шагом "марш!".</p> <p>- левым боком скрестным шагом "марш!"</p> <p>- Руки на пояс "ставь!" шагами "галопа" "марш!"</p> <p>- Бег с высоким подниманием бедра "марш!"</p> <p>- Шагом "марш!" выполняем упражнение на восстановления дыхания.</p> <p>- перестроение на ОРУ на месте.</p> <p>(Музыка)</p> <p>5. Обще развивающие упражнения.</p> <p>1) И.п.- о.с., руки на поясе.</p> <p>1- Стойка ноги врозь широкая, руки в стороны.</p>	<p>0,5 кр.</p> <p>0,5 кр.</p> <p>0,5 кр.</p> <p>0,5 кр</p> <p>0,5 кр</p> <p>0,5 кр</p> <p>0,5 кр</p> <p>0,5 кр</p> <p>0,5 кр</p> <p>0,5 кр</p> <p>0,5 кр</p> <p>4-5раз</p>	<p>занимающимися, говорить и исправлять ошибки учащихся.</p> <p>Обратить особое внимание за осанкой, правильным положением головы (подбородок поднят), рук и пальце.</p> <p>Показать правильной выполнения упражнений, исправлять ошибки.</p> <p>Добиться правильного выполнения упражнения</p>	
---	--	---	--

<p>2- Руки вверх 3- поворот влево 4- и.п.</p>		<p>учащимися. Следить за самочувствием.</p>	
<p>2). И.п.- о.с. руки на поясе 1-2- два наклона головой влево. 3-4- два наклона головой вправо.</p>	4-5раз		
<p>3). И.п.- о.с. 1-4 - четыре круговых движения плечами вперед. 1-4- четыре круговых движения плечами назад.</p>	4-5раз	<p>Быстро и четко перестроить занимающихся к ору.</p>	
<p>4). И.п.- о.с. Руки в стороны к плечам 1-4- четыре круговых движения руками вперед 1-4 - четыре круговых движения руками назад.</p>	4-5раз	<p>Демонстрировать правильный показ, и краткий, понятный рассказ упражнения.</p>	
<p>5). И.П.- о.с. Руки вперед, согнуты в локтях. 1,2,3,4- разведение и сведение рук. 1,2,3,4- руки в стороны, согнуты в локтях.</p>	4-5раз	<p>Следить за осанкой занимающихся. Следить за их выполнением и самочувствием</p>	
<p>6). И.п.- стойка ноги врозь широкая, наклон вперед, руки в стороны. 1. Поворот влево, коснуться правой рукой левой ноги. 2. Поворот вправо, коснуться левой рукой правой ноги. 3. Поворот влево, коснуться правой рукой левой ноги. 4. Поворот вправо, коснуться левой рукой правой ноги.</p>	4-5раз	<p>Следить за правильным положением рук, спина прямая</p>	

<p>7). И.п. - о.с. руки на пояс</p> <p>1. Присед, руки вперед</p> <p>2. и.п.</p> <p>3. Присед, руки вперед</p> <p>4. И.п.</p> <p>(Музыка)</p>		<p>Руки прямые, ноги в коленях не сгибаются.</p>	
<p style="text-align: center;"><u>Основная часть</u></p>	<p>20мин.</p>		<p>К,Р,П</p>
<p>1. Совершенствование ведения баскетбольного мяча по средством различных эстафет.</p>			
<p>- эстафета: первый в положении сед, мяч в руках. По сигналу поднимается ведет баскетбольный мяч, обводит фишку ведя бежит к команде и передает другому и т.д.</p>	<p>1раз</p>	<p>Руки прямые, пальцы вместе. Присед полный.</p>	
<p>- эстафета: баскетбольный мяч передается сверху по рукам в конец колонны. последний в колонне берет мяч ведет его к фишке и обратно. подбегая к команде разворачивается и передает мяч в конец колонны и т.д.</p>	<p>1раз</p>	<p>Быстро и четко перестроить и поделить детей на 4 команды.</p>	
<p>- эстафета: по сигналу ведение баскетбольного мяча до фишки и обратно, передаем другому и т.д.</p>	<p>1раз</p>	<p>напомнить основные правила при занятиям</p>	
<p>- эстафета: по сигналу первый бежит к фишке, берет мяч, ведет его обратно, передает второму. Второй ведет мяч к фишке, оставляет его там и бежит к команде и т.д.</p>	<p>1раз</p>	<p>эстафетой, правила техники безопасности.</p>	
<p>- Эстафета: по сигналу ведение мяча</p>	<p>1раз</p>	<p>Быстро, понятно рассказывать детям правила</p>	

<p>между фишками туда и обратно.</p> <p>- эстафета: "вызов номеров" мяч лежит в обруче перед каждой командой. Команда рассчитывается по порядку. учитель называет цифру и каждый ребенок под этой цифрой выбегает из команды берет в обруче мяч ведет его до фишки обводит ее ведет обратно, кладет мяч в обруч и бежит до линии.</p> <p>- Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>2. ОФП круговым способом.</p> <p>- перестроение под ОФП.</p>	<p>1раз</p> <p>2 кр.</p>	<p>каждой эстафеты.</p> <p>Напомнить как производится ведение баскетбольного мяча. Следить за выполнением правил , подводить итоги эстафет.</p>	
		<p>Следить за самочувствием занимающихся.</p>	
<p>1. Сгибание, разгибание рук из положения упор лежа</p>	<p>2x10раз.</p>		
<p>2. Поднимание, опускание корпуса из положения лежа на спине ноги согнуты в колене.</p>	<p>2x10раз.</p>	<p>Показать упражнение.</p>	
<p>3. Поднимание корпуса из положения лежа на животе, руки ладони у лба.</p>	<p>2x10раз.</p>	<p>руководить процессом восстановления.</p>	
<p>4. выпрыгивание из полу приседа руками держаться за шведскую лестницу.</p>	<p>2x10раз.</p>	<p>Доступно и понятно</p>	

	<p>- Ходьба с восстановлением дыхания, выполнение упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>- игра на внимание: учитель показывает положения рук, дети повторяют. После этого учитель говорит положение рук, а показывает не верное. Кто из учеников показал не правильно тот проиграл.</p> <p style="text-align: center;"><u>Заключительная часть</u></p> <p>1. Построение</p> <p>2. Подведение итогов урока,</p> <p>3.Проведение рефлексии,</p> <p>4.Выставление оценок.</p> <p>5. Д.З. - выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Организованный выход занимающихся из спортивного зала. (Музыка Марш)</p>	<p>1 круг</p> <p>30 сек.</p> <p>5 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин.</p>	<p>напомнить правила круговой тренировки,</p> <p>напомнить технику выполнения каждого упражнения из комплекса.</p> <p>Следить за выполнением,</p> <p>говорить и исправлять ошибки занимающихся.</p> <p>Показать упражнение.</p> <p>руководить процессом восстановления.</p> <p>Подвести итоги занятия, узнать у детей, чему мы смогли научиться на данном уроке и кому, что понравилось больше всего.</p> <p>Выставить оценки, сообщить домашнее задание.</p>	<p>К,П,Р.</p>
--	--	--	---	---------------

Список использованной литературы