

Исаичкин Кирилл Борисович

Муниципальное бюджетное

общеобразовательное учреждение г. Владимира

«Средняя общеобразовательная школа №31

имени Героя Советского Союза С.Д. Василичина»

КОНСПЕКТ УРОКА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 3 КЛАССА
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БРОСКОВ МЯЧА В
ПОДВИЖНОЙ ИГРЕ «ПЕРЕСТРЕЛКА»

Класс: 3 класс

Раздел: Подвижные игры.

Тема урока: Совершенствование техники бросков мяча в подвижной игре «Перестрелка».

Цель урока: Комплексное развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, силы), координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями по средством подвижной игры «Перестрелка».

Задачи:

1. Оздоровительные:

- Формирование положительной мотивации у обучающихся к занятиям физической культуры;
- Формирование у обучающихся необходимые двигательные навыки и умения способствующие укреплению здоровья.

2. Образовательные:



- Совершенствовать технику броска мяча в неподвижную, и движущуюся мишень по средствам подвижной игры «Перестрелка»
- Совершенствование двигательных умений и навыков перемещения по спортивной площадке и способам ухода от летящего мяча в подвижной игре «Перестрелка».

3. Воспитательные:

- Воспитание самостоятельности и активности при занятиях физической культурой;
- Формирование волевых качеств при занятиях физической культурой;
- Формирование моральных и нравственных ценностей у обучающегося.

Планируемые результаты:

Личностные:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие мотивов к учебной деятельности;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Предметные:

- Совершенствовать двигательные умений и навыков по средствам подвижной игры «Перестрелка»;



- Применение знаний и способов двигательной деятельности при проведении самостоятельных занятий физичкой культурой.

Метапредметные:

Познавательные УУД:

- Поиск отбор и умение правильно структурировать информацию для самостоятельных занятий по физической культуре;

- Развивать умение выделять основную информацию урока;

- Выбор более оптимального (логически верного) способа решения поставленных задач.

Регулятивные УУД:

- Формировать умения планирования последовательности и дальнейшее прогнозирование выбора двигательных действий во время подвижной игры «Перестрелка»;

- Формировать правильную оценку собственных действий у обучающихся, и возможных действий соперника другой команды во время подвижной игры «Перестрелка»;

- Уметь корректировать двигательные действия с учётом изменившейся обстановки.

Коммуникативные УУД:

- Формировать умение планирования сотрудничества и взаимодействия в команде;

- Формировать умение оценивать поведение окружающих (взаимодействие соперников другой команды).



Всероссийский фестиваль методических разработок
"Конспект урока"
 2023 год

Ход урока:

Часть урока	Содержание	Дозировка	Примечание
1.Подготовительная (15 мин)	1.Вход в спортивный зал, и построение в шеренгу. - В одну шеренгу становись. 2. Приветствие, делаю переключку и отмечаю отсутствующих на уроке, обозначаю цели урока. - Здравствуйте ребята! - Иванов Иван? и.т.д. - Сегодня на уроке мы будем совершенствовать наши навыки и умения игры «Перестрелка» 3.Строевые упражнения: - Равняйсь! - Смирно! - Вольно! - По порядку рассчитайсь! - На право! Раз! Два! - На лево! Раз! Два! - Кругом! Раз! Два! - В обход налево по залу шагом марш! - Левой, левой! Раз, два, три! -Стой! Раз! Два! 4. Ходьба: - На носках, руки на пояс; - На пятках, руки за головой; - На внешней стороне стопы, руки на пояс; 5. Бег в медленном темпе: -Медленно бегом марш! 6. Ходьба с восстановлением дыхания: 1,2 - руки через стороны вверх-вдох через нос, поднимаемся на носочки; 3,4 - руки через стороны вниз-выдох через рот, опускаемся полностью на всю стопу. 7. Перестроение: - Направляющий на месте! Стой! Раз! Два! - Налево! Раз, два! - На 1,2, 3,4 рассчитайсь! 1 - на месте; 2 - 2 шага вперед; 3 - 4 шага вперед; 4 - 6 шага вперед;	2 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 2 мин 30 сек 30 сек	Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку. Следить за синхронным выполнением команд Следить за осанкой и соблюдением дистанции Следить за темпом бега и соблюдением дистанции Следить за расстоянием между обучающимися чтобы они не касались друг друга руками и смотрели друг другу в затылок



Всероссийский фестиваль методических разработок
"Конспект урока"
 2023 год

	- Шагом марш! - Руки в стороны поставили разомкнулись в правую сторону; 8. Комплекс ОРУ: 1) И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс, круговое вращение головы: 1,2,3,4 - вращение в левую сторону; 1,2,3,4 - вращение в правую сторону; - И.п. принять. Упражнение влево начинай! 2) И.п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс, наклоны головой в стороны: 1 - наклон головой назад; 2 - наклон головой вперед; 3 - наклон головой в правую сторону; 4 - наклон головой в левую сторону; - И.п. принять. Упражнение начинай! 3) И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки прижаты к туловищу, поочередное поднимание плеч: 1 - поднимаем правое плечо; 2 - поднимаем левое плечо; 3 - опускаем правое плечо; 4 - опускаем левое плечо; - И.п. принять. Упражнение начинай! 4) И.п. - ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны вращение рук в лучезапястных суставах, в локтевых суставах, в плечевых суставах: 1,2,3,4 вращение руками вперед; 1,2,3,4 вращение руками назад; - И.п. принять. Упражнение начинай! 5) И.п. - стойка ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз, рывки руками: 1,2 - правая рука вверх левая вниз; 3,4 - левая рука вверх правая вниз; - И.п. принять. Упражнение начинай! 6) И.п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч, наклоны туловища в стороны: 1,2, 3, наклоны в правую сторону левая рука вытянута над головой; 4 - и.п.; 1,2,3 наклоны в левую сторону правая рука вытянута над головой; 4- и.п. - И.п. принять. Упражнение начинай! 7) И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе,	6-8 повт орен ий 6-8 пов. 6-8 пов. 6-8 пов. 6-8 пов. 6-8 пов. 6-8	Следить чтобы спина была неподвижная и прямая, плечи не поднимались Следить чтобы спина была неподвижная и прямая, плечи не поднимались Следить чтобы спина была прямая, движения плавные Следить чтобы руки не отрывались от плеч и локоть визуально рисовал круг Следить чтобы руки и спина были прямые Следить чтобы наклон был ровно в сторону, не смещался вперед или назад, колени не сгибались Следить чтобы
--	--	---	--



Всероссийский фестиваль методических разработок
"Конспект урока"
 2023 год

	круговые вращения в тазобедренном суставе: 1,2,3,4 - вращения в правую сторону; 1,2,3,4 - вращение в левую сторону. - И.п. принять. Упражнение начинай! 8) И.п. ноги в месте, руки на коленях, круговые вращения в коленном суставе: 1,2,3,4 - вращения колен в правую сторону; 1,2,3,4 - вращение колен в левую сторону. - И.п. принять. Упражнение начинай! 9) И.п. ноги в ширине плеч, руки на поясе, упругие прыжки на месте на двух ногах - И.п. принять. Упражнение начинай! 10) И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс, выпады вперед. 1 - выпад вперед левой ногой; 2 - и.п. 3 – выпад вперед правой ногой; 4 - и.п. - И.п. принять. Упражнение с левой ноги начинай! 11) И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, правая ладонь обхватывает левую сверху, выпады в стороны. 1 - выпад в левую сторону; 2 - и.п. 3 – выпад в правую сторону; 4 - и.п. - И.п. принять. Упражнение в левую сторону начинай! 12) И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс, упор присев упор лёжа. - И.п. принять. Упражнение начинай!	пов. 6-8 пов. 1 мин 6-8 пов. 10 пов.	положение головы было на одном месте; Следить чтобы движения были плавные и круговые Следить чтобы приземление происходило на переднюю часть стопы Следить чтобы спина не наклонялась вперед, колено сгибалось под углом 90⁰ (градусов) Следить чтобы нога сгибалась на 90⁰ (градусов), руки не опускались, спина была прямая Следить за полным распрямлением ног в положении лёжа												
2. Основная (21 мин)	Класс, в одну шеренгу становись! На 1,2 рассчитайсь! 9. Отработка броска мяча в цель. В середине зала натягивается две веревки, одна на уровне плеч, а другая на уровне колен, к веревкам привязываются ленточки, в которые обучающиеся должны попасть мячом. Броски выполняются строго по команде, сначала ленточки на верхней веревке имитируя попадание в корпус соперника, затем в ленточки на нижней веревки имитируя попадание в ноги сопернику. -Бросок!	8 мин	<table><tr><td>X</td><td>▶ ← ● ○</td></tr><tr><td>X</td><td>▶ ← ● ○</td></tr><tr><td>X</td><td>▶ ← ● ○</td></tr><tr><td>X</td><td>▶ ← ● ○</td></tr><tr><td>X</td><td>▶ ← ● ○</td></tr><tr><td>X</td><td>▶ ← ● ○</td></tr></table> Следить при броске в	X	▶ ← ● ○	X	▶ ← ● ○	X	▶ ← ● ○	X	▶ ← ● ○	X	▶ ← ● ○	X	▶ ← ● ○
X	▶ ← ● ○														
X	▶ ← ● ○														
X	▶ ← ● ○														
X	▶ ← ● ○														
X	▶ ← ● ○														
X	▶ ← ● ○														



Всероссийский фестиваль методических разработок
"Конспект урока"
 2023 год

	-Подбор! 10. В одну шеренгу становись! На 1-10 рассчитайсь! Если в классе 20 человек, если 30, то соответственно на 1-15 рассчитайсь! должны получиться 2 равные команды. Подвижная игра вызов номеров с изменениями применительно к игре перестрелка. Правила игры: Обучающиеся находятся на противоположных концах площадки каждый обучающийся запоминает свой номер, который он приобрёл когда рассчитывался. В трёх метрах от центральной линии, у одной команды на пол кладётся мяч, который они должны по команде учителя подобрать и бросить в соперника, в двух метрах о центральной линии другой команды ставиться конус который обучающиеся должны коснуться при этом стараться вернуться на место чтобы их не выбила противоположная команда мячом. Учитель называет номер, обучающиеся обеих команд которые соответствуют этому номеру быстро бегут выполнять свои задания, после этого команды меняются местами, побеждает та команда которая выбила большее количество соперников. 11. Подвижная игра «Перестрелка» Правила игры: Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача	8 мин	ленточки расположенные на верхней верёвке чтобы мяч не летел выше верхней веревке, а при броске в ленточки расположенные на нижней веревки чтобы мяч не касался пола до касания ленточки. <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">пле н</th><th style="width: 40%;">город</th><th style="width: 40%;">город</th><th style="width: 10%;">пле н</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>○-</td><td>Х</td><td>○</td><td>Х-</td></tr> <tr> <td></td><td>Х</td><td>○</td><td></td></tr> <tr> <td></td><td>Х</td><td>○</td><td></td></tr> <tr> <td></td><td>Х</td><td>○</td><td></td></tr> <tr> <td>○-</td><td>Х</td><td>○</td><td>Х-</td></tr> <tr> <td></td><td>Х</td><td>○</td><td></td></tr> </tbody> </table> 5 мин Следить за правильным расположением на площадке в защите и в нападении: - Команда без мяча не должны скапливаться группами на площадке. - Правильное расположение команды к которой находится в зоне плена, когда каждый отвечает за свою зону при подборе мяча, позволяет увеличить ритм игры и	пле н	город	город	пле н	○-	Х	○	Х-		Х	○			Х	○			Х	○		○-	Х	○	Х-		Х	○	
пле н	город	город	пле н																												
○-	Х	○	Х-																												
	Х	○																													
	Х	○																													
	Х	○																													
○-	Х	○	Х-																												
	Х	○																													



Всероссийский фестиваль методических разработок
"Конспект урока"
 2023 год

	каждой команды — получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в плен) в плену ему запрещается делать пас, но он может выбивать соперника. Выигрывает та команда которая быстрее выбьет всех соперников или та у которой осталось больше игроков в городе. Запрещается: -Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. -Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленным и идёт в плен. -Нельзя наступать на линию, осаленный игрок снова возвращается в город если его выбила команда которая наступила на линию. -Запрещается держать мяч в руках более 5 секунд, в этом случае мяч передаётся другой команде. -Нельзя делать более 3-х передач в городе, и вообще делать передачи в плену.		не позволяет сопернику быстро убежать на комфортное расстояние
3. Заключительная (4 мин)	Построение в шеренгу. 12. Учитель задаёт вопросы ученикам на тему «Режим дня».	4 мин	

