План-конспект урока физической культуры. 3 класс.

**Тема урока:** Броски и ловля волейбольного мяча.

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** волейбольная сетка, волейбольные мячи.

**Цели:** 1) Формирование двигательных навыков;

 2) Привлечение детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

**Задачи:**

* *Образовательные:* - обучение техники передачи мяча двумя руками ото лба, снизу, от груди с ударом об пол;

 - совершенствование ловли мяча двумя руками;

* *Развивающие:* - развивать двигательные качества – ловкость, быстроту, координацию;
* *Воспитательные:* - воспитывать морально-волевые качества,

 - воспитывать коллективизм, добрые взаимоотношения;

Ход урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно - методические указания** |
| **I** | **Подготовительная часть** | 12 мин |  |
|  | 1. Орг. Момент: «Класс, равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Рапорт. | 1 мин | Построение в шеренгу. |
|  | 2. Формулирование темы урока, целеполагание:**Загадка**Я разноцветен и упруг.Хоть не живой, но всё же друг.*(Мяч)*- В какие игры можно играть с помощью мяча?*(Футбол, баскетбол, пионербол, волейбол, водное поло)*Демонстрация волейбольного мяча.- В какую игру играют этим мячом?- Как вы думаете, чем мы будем заниматься сегодня на уроке?- Что мы будем развивать в себе? *(быстроту, координацию, ловкость, внимание)* | 2 мин |  |
|  | 3. Разминка:(В обход налево, шагом марш)* Ходьба: - руки на пояс, на носках

 - руки за голову, на пятках - руки на пояс, на внешней стороне стопы - руки на пояс, на внутренней стороне  стопы* Лёгкий бег: - с захлёстыванием голени назад;

 - приставным шагом правым и левым боком - бег спиной вперёд по свистку | 2 мин3 мин | Ноги прямые, следить за осанкойСоблюдение дистанции, следить за дыханием, за соблюдением осанки |
|  | Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. |  |  |
|  | Построение. Расчёт на 1 – 2. Построение в 2 шеренги. 1-е номера 5 шагов вперед. |  |  |
|  | * Комплекс ОРУ:

А) 1. И. п. – на счёт 1 – 2 – 3 – 4- наклоны головы  вперёд – назад – влево – вправо 2. И. п. – на счёт 1 – 4- вращение головойБ) 1. И. п. – на счёт 1 – 2 – 3 – 4- руки  вперёд – вверх – в стороны – вниз 2. Правая рука вверх🡪 рывки руками – 4 раза Левая рука вверх 🡪 рывки руками – 4 разаВ) 1. И. п. 1 – ноги на ширине плеч, руки на пояс, поворот корпуса тела направо; 2 – И. п.;  3 – 4 – налево. 4 раза 2. И. п. – ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперёд, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 – И. п., вдох; 3 – наклон вперёд, хлопок за правым коленом, выдох; 4 – И. п., вдох. 3. «Деревья качаются» И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – поднять руки вперёд, 2 – руки вверх, 3 – наклон вправо, 4 – наклон влево, 5 – наклон вправо,  6 – наклон влево, 7 – руки вперёд, 8 – И. п.Г) 1. И. п. – руки на пояс, правую ногу на носок –  вращение голеностопом – 6 раз; 2. И. п. – руки на пояс, левую ногу на носок –  вращение голеностопом – 6 раз;  3. И. п. – Руки на поясе. 1 – прыжок, ноги врозь,  2 – прыжок, ноги вместе. На 8 счётов выполняются прыжки, на следующие 8 – ходьба  на месте. | 1 мин2 мин1 мин | Следить за аккуратностью выполнения упражнения (никаких резких движений), плавное выполнение упражненияРуки прямыеРуки прямые, наклоны вправо и влево, слежение за дыханиемПри наклонах ноги прямые, руки прямые.Плавное выполнение упражненияСледить за дыханием, при прыжках ноги врозь, прямые, на ширине плеч.  |
| **II** | **Основная часть** | 28 мин |  |
|  | 1. Броски и ловля волейбольного мяча в парах: - ото лба; - снизу - от груди с ударом об пол | 3 мин | Обращать внимание на стойку и положение рук. |
|  | 2. Построение. Расчёт на 1 – 3. Разбиение на тройки. | 1 мин | Построение в 3 шеренги. |
|  | 3. Броски мяча на точность в тройках: разбиение на тройки 🡪 1-е номера берут волейбольные мячи: - бросок ото лба: а) тренировка б) соревновательный момент - бросок снизу: а) тренировка б) соревновательный момент - бросок от груди с ударом об пол:  а) тренировка б) соревновательный момент | 2 мин1 мин2 мин1 мин2 мин1 мин | Следить за тем, чтобы мяч не уронили, за точностью выполнения.ТБ(постановка пальцев при броске) |
|  | 4. Эстафета на скорость и точность выполнения бросков.Деление на команды (по 2 колонны из 3х человек по обе стороны сетки) Бросок мяча🡪 подающий уходит в конец колонны🡪 по окончанию эстафеты первый подающий должен вернуться в начало колонны и поднять мяч вверх) Броски мяча через сетку: - ото лба; - снизу; - от груди с ударом об пол; | 5 мин |  |
|  | 5. Подвижные игры- «Снежки»- «Лиса и заяц» | 5 мин5 мин | Учащиеся делятся на 2 команды. Каждой команде даётся одинаковое количество мячей. По команде игроки начинают бросать мячи на площадку соперника. По свистку- игра заканчивается. Подсчитывается количество мячей на площадке. У кого их меньше - та команда и выиграла. |
| **III** | **Заключительная часть** | 5 мин |  |
|  | 1. «Воздух, вода, земля»(игра на внимание)2. Рефлексия: - чем занимались на уроке? - чему научились? - какие качества развивали на уроке? - где пригодится? в каких играх?3. Подведение итогов. |  | Воздух – руки вверхВода – руки впередЗемля – руки внизКто ошибается, делает шаг вперед. |