Урок физкультуры в 3 классе

Способы метания мяча на дальность

Цели: разучить беговую разминку;

познакомить с техникой метания мяча на дальность различными способами;

провести подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».

Формируемые УУД: *предметные:* иметь первоначальные представления о технике метания мешочка (мяча) на дальность различными способами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Инвентарь: секундомер, свисток, мячи для метания по количеству занимающихся.

Х о д у р о к а

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

– Проверим домашнее задание. Вспомните, о чем шла речь в учебнике. (*О костях скелета.*)

– Назовите их. (*Череп, грудная клетка, ключица, ребра, плечо, предплечье, кисть, позвоночник, лопатка, таз, бедро, голень, стопа.*)

– Налево! Кругом! Налево в обход шагом марш! Бегом марш!

Обучающиеся бегут в ритме направляющего в течение1 минуты

– Не переходим на шаг, а сразу начинаем разминку.

2. Беговая разминка

(Каждое упражнение выполняют по 10–15 с.)

• Бег спиной вперед.

• Бег спиной вперед на носках.

• Бег с круговыми движениями руками перед собой: по 10 с внутрь и наружу.

• Бег с поворотами вокруг своей оси.

• Бег с выпрыгиванием.

• Правым приставным боком, одновременно выполняя хлопки над головой и по бедрам на каждый шаг (шаг – хлопок над головой, шаг – хлопок по бедрам).

• Левым приставным боком, одновременно выполняя круговые движения кистями (положение рук произвольно).

• Бег с высоким подниманием бедра.

• Бег с захлестом голени и поворотами головы направо-налево.

Учащиеся выполняют дыхательные упражнения и останавливаются. Учитель раздает каждому ученику мяч.

– Разомкнуться в стороны на вытянутые руки.

II. Основная часть

1. Техника метания мешочка на дальность

– Сегодня мы не только повторим технику метания мешочка на дальность, но и попробуем разные способы метания.

Не забывайте о правилах безопасности: действуем по сигналу: первый свисток – команда метать, второй – команда бежать за мячом.

Перед метанием выполняются круговые движения руками вперед, стараясь разогнать руки так, чтобы почувствовать покалывание в пальцах, затем назад.

– Первый вариант – бросок мяча способом «снизу». Учитель демонстрирует технику броска, обучающиеся повторяют за ним технику замаха без броска мяча.

Звучит свисток. Все выполняют метание. По второму сигналу обучающиеся бегут за своими мячами, берут их и возвращаются на исходную позицию.

Метание способом «снизу» повторяется 2 раза.

– Второй вариант – способом «сбоку». Эти броски выполняются поочередно, каждым учеником, остальные отходят на 3 шага назад.

Как только замыкающий совершает бросок, учитель подает сигнал, и все бегут за мячами и возвращаются на исходную линию. Повторяют метание, начиная с замыкающего.

– Третий вариант – метание способом «из-за головы».

Ученики выполняют метание по сигналу поочередно, учитель контролирует технику исполнения броска.

– Какой вариант вам понравился больше? (Ответы детей.)

Пока техника метания способом «из-за головы» еще несовершенна, но при всех равных условиях бросок этим способом будет
дальше, чем другими.

2. Подвижная игра «Чей мяч дальше?..

Цель игры: обучение в игровой манере метанию мяча, развитие силы и точности броска.

На игровой площадке проводится линия на расстоянии 1—2 м от стены. За ней проводится еще 3—5 параллельных линий на расстоянии 20—30 см между ними.

Дети по очереди подходят к первой черте и по команде учителя бросают мяч в стену, учитель отмечает за какую черту упал мяч, отскочивший от стены. Побеждает тот ребенок, после броска которого мяч отскочил дальше. Игру заканчивают за 5–6 мин до конца урока. Инвентарь убирают на место.

III. Заключительная часть

Проводится построение в одну шеренгу. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игры и урока.