

# Метання в ціль.

Автор: Осіпов Олег Ігорович

## Фізико-математична гімназія №17 ВМР

### План-конспект уроку

### для 3-го класу

**Тема:** Стрибки на скакальці.

**Завдання:** 1. Навчити дітей техніки стрибків на скакальці. 2.  
Повторити техніку піднімання тулуба. 3  
Удосконалити техніку метання в ціль. Розвивати координацію рухів, силу, гнучкість.

**Тип уроку:** комбінований.

**Місце проведення:** спорт.зал

**Інвентар:** гімнастичні мати, бар'єрчики, скакалки, м'ячики.

**Дата проведення:**

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина</b>	5хв.	
1. Організований перехід до місця занять. <b>Інс-ж з без. ж. д.</b> 2. Шиккування. Постановка завдань уроку. Повороти на місці різновиди ходьби: на носках, п'ятках. Різновиди бігу: правим, лівим боком, з високим підніманням стегна.	1хв. 4хв	У колоні по одному. Контроль Ч.С.С. Інструктаж з безпеки життєдіяльності.  Фронтальний метод організації діяльності учнів. Стежити за правильним диханням
<b>3. Загальнорозвивальні вправи:</b>	10хв	
1 В.п. О.с, прямі руки перед грудьми. 1-4.-перехресні рухи руками (ножиці).		Руки прямі.

2. В.п. ноги нарізно, руки до плечей. 1-4. -колові рухи руками вперед. 5-8. - колові рухи руками,назад.		Спину тримати рівно.
3. В.п. ноги на ширині плечей, руки на поясі. 1, 2- нахил тулуба праворуч,3,4- ліворуч. .		Спина пряма.
4. В.п. ноги нарізно, руки за голову. 1,2 поворот вправо, 3,4 -вліво.		Лікті розведені.
5. В.п. ноги на широку стійку, руки прямі в сторони. 1,3 -нахил тулуба вперед до правої,лівої ноги.2,4-в.п.		Ноги в колінах не згинати
6. В.п.О.с.,руки на поясі. 1,3 - присісти, руки вперед, 2,4- В.п.		Присідати на носках, спину тримати рівно.
7.В.п. ноги нарізно,руки в сторони. !,3 -підняти зігнуту в коліні ногу, плеснути під коліном 2,4.в.п.		Спина пряма
8 В.п. О.с.,руки на поясі.1,3 - стрибком ноги нарізно.2,4-в.п		Вдихнути носом, видихнути ротом
9. Вправа на відновлення дихання		

<b>Основна частина</b>	25хв.	
------------------------	-------	--

1. Піднімання тулуба.	5хв	
2. Перестрибування через перешкоди.	5хв	
3. Метання м'ячика в ціль.	5хв.	
4. Стрибки на скакальці.	5хв	
5. Рухлива гра «Снайпер»	5хв.	
<b>Заключна частина.</b>	<b>5х.</b>	
1. Шикування.	2хв.	В одну шеренгу.
2. Підбиття підсумків.	3хв.	Оцінювання.