

Конспект урока физической культуры

для учащихся 4 класса.

Тема урока: Развитие координационных способностей через игровые технологии.

Основные задачи:

1. Обучать передаче мяча сверху 2-мя руками.
2. Обучать передачи мяча снизу 2-мя руками.
3. Способствовать развитию координации и скоростных качеств.
4. Способствовать воспитанию трудолюбия, чувства товарищества, сознательной дисциплинированности.

Место проведения:

Спортивный зал

Время проведения:

3 урок (10.15 – 10.55).

Необходимое оборудование и инвентарь:

Волейбольная сетка; волейбольные мячи, баскетбольные мячи, свисток.

Конспект составил:

Рыбалкина Татьяна Александровна

Учитель физической культуры

<i>Части занятия и их продолжительность</i>	<i>Частные задачи к конкретным видам упражнений</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
Вводно-подготовительная часть. 6-8 мин.	<p>Организовать учащихся к проведению занятий.</p> <p>Способствовать активизации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.</p> <p>Содействовать формированию мышечно-двигательного ощущения при передаче мяча сверху 2-мя руками.</p> <p>Организовать занимающихся для выполнения упражнений.</p> <p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности в суставах.</p>	<p>I.-Организованный вход в зал и построение в одну шеренгу.</p> <p>II.-Сообщение задач урока.</p> <p>III.Бег в колонне по одному вокруг волейбольной площадки с заданиями:</p> <p>-по свистку учителя – остановка и имитация передачи сверху двумя руками, далее снова бег.</p> <p>IV.Перестроение из одной колонны в две через середину по два.</p> <p>V.Групповые упражнения.</p> <p>1)И.п. – стоя в колонне, руки на плечах у стоящих впереди.</p> <p>1-левую руку вверх, 2-левую руку в сторону; 3-левую руку вверх; 4-и.п. 5-8-то же другой рукой.</p> <p>2) И.п.-то же.</p> <p>1-правую в сторону на носок, левую руку вверх; 2-3-два пружинящих наклона вправо; 4-и.п. 5-8-то же в другую сторону.</p>	<p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2раза</p> <p>3раза</p>	<p>-Дистанция два шага.</p> <p>-Обратить внимание на согласованную работу рук и ног и правильное положение рук.</p> <p>Дистанция – вытянутые вперед руки.</p> <p>Смотреть на руку</p>

<i>Части занятия и их продолжительность</i>	<i>Частные задачи к конкретным видам упражнений</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
		<p>3)И.п.-стоя в колонне, широкая стойка ноги врозь, руки на поясе у стоящих впереди. 1-присед на правой; 2-и.п. 3-4-то же на левой.</p> <p>4)И.п.-стоя плотно в шеренге, руки на спинах у стоящих рядом. 1-наклон назад; 2-3-два пружинящих наклона вперёд; 4-и.п.</p> <p>5)И.п.-стоя плотно в шеренге, руки на плечах у стоящих рядом. 1-выпад правой; 2-наклон, лбом коснуться колена; 3-выпрямиться; 4-толчком правой вернуться в и.п. 5-8-то же с другой ноги.</p> <p>6)И.п.-сед в шеренге , взяться за руки. 1-руки вверх; 2-лечь на спину; 3-сесть; 4-и.п.</p> <p>7)И.п.-сед упор сзади в шеренге, 1-сед согнув ноги; 2-сед углом; 3-сед согнув ноги; 4-и.п.</p> <p>8)И.п.-стоя в колонне, руки на плечах у стоящих впереди. 1-4-четыре прыжка с продвижением вправо; 5-8-прыжки в и.п. 9-16-то же влево.</p>	<p>4 раза</p> <p>4раза</p> <p>3раза</p> <p>4раза</p> <p>3раза</p> <p>3раза</p>	

<i>Части занятия и их продолжительность</i>	<i>Частные задачи к конкретным видам упражнений</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
<p>Основная часть. 25-30мин.</p>	<p>Организовать учащихся для выполнения основной части урока.</p> <p>Повторить расположение зон и линий волейбольной площадки.</p> <p>Создать двигательное представление о передаче сверху.</p> <p>Сформировать умение сохранять положение рук на мяче при передаче сверху.</p> <p>Научить выходу под мяч и передаче 2-мя руками.</p>	<p>VII.Провести игру «Кто быстрее».</p> <p>VIII.Рассказ и показ учителя.</p> <p>IX.Дриблинг мяча в пол. Учащиеся разбирают мячи и встают по точкам.</p> <p>X.Подброс мяча, передача сверху над собой и ловля мяча.</p>	<p>1 мин.</p> <p>4-6 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1-2 мин.</p> <p>3-4 мин.</p>	<p>Осуществление межпредметных связей (с математикой)</p> <p>Использование мультимедийного оборудования или компьютера. Обратить внимание:-ноги чуть шире плеч, полусогнуты. Мяч ведём напряжёнными пальчиками, сохраняя «рисунок положения рук». Оценить лучших учащихся.</p> <p>Обратить внимание на согласованную работу рук и ног. Стараться не сходить с места более, чем на 1м. Оценить лучших уч-ся.</p>

<i>Части занятия и их продолжительность</i>	<i>Частные задачи к конкретным видам упражнений</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
Заключительная часть. 2-3мин.	Содействовать формированию навыка игры в «Пионербол» с элементами волейбола.	<p>XI.Игра «Передачи капитану». Капитан бросает мяч учащемуся, а тот возвращает его капитану передачей сверху 2-мя руками и бежит в конец колонны.(приложение 2)</p> <p>XII.-Деление на команды. -Игра в пионербол.(приложение 3)</p>	4раза	Перестроение в две колонны. (команды как при выполнении ОРУ) Обратить внимание на постановку рук. Игра проводится через сетку.
	Содействовать оптимизации функционального состояния организма учащихся.	XIII.-Ходьба в обход по залу с выполнением дыхательных упражнений. XIV.-Игра на внимание «Найди предмет» Учащиеся ищут предмет спрятанный учителем	10 мин.	Играют отдельно девочки, отдельно мальчики на площадках 9х9м.
	Содействовать осмыслению учащихся результативности собственной учебно-познавательной деятельности.	Подведение итогов урока.	1 мин. 2мин.	Вспомнить с чем познакомились на уроке, что повторяли.