

Конспект  
урока по физической культуре  
проведенного в 4 классе.

Тема: Обучение передачи мяча, удары по мячу сверху в заданную зону.

Цель: Формирование интереса и инициативы учащихся на занятиях с помощью упражнений, направленных на развитие ловкости, быстроты и координации

Задачи:

- *Образовательная*: закрепить технику ловли двумя руками катящего мяча и обучение передачи мяча, удары по мячу сверху в заданную зону.
- *Развивающая*: развивать навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию.
- *Воспитательная*: воспитывать чувство коллективизма и осознанное отношение к здоровому образу жизни.
- *Оздоровительная*: способствовать выработке правильной осанки, укреплению мышц стопы и дыхательных мышц.

Время: 45 мин.

Место проведения: спортзал.

Инвентарь: волейбольные мячи, свисток.

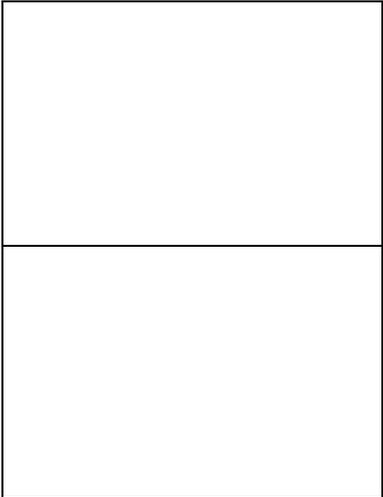
Ожидаемый результат: дети научатся правильно выполнять технику передачи и удары по мячу сверху в заданную зону.

№	Содержание	доз	ОМУ
1	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Построение.</p> <p>2. Рапорт, приветствие.</p> <p>3. Сообщение задач.</p> <p>4. Повороты на месте.</p> <p>5. Ходьба.</p> <p>6. Упражнения в движении.</p> <p>а) на носках,</p> <p>б) на пятках,</p> <p>в) выпады.</p> <p>7. Бег.</p> <p>а) упражнения в беге.</p> <p>- круговые движения рук с подскоками.</p> <p>- приставными шагами пр.(лев) боком.</p> <p>- крестными шагами пр. (лев) боком.</p> <p>- спиной вперед.</p> <p>8. Ходьба.</p> <p>9. Перестроение в колонну по 3.</p>	<p>15</p> <p>30с</p> <p>30с</p> <p>0,5</p> <p>0,5</p> <p>0,5</p> <p>1кр</p> <p>2кр</p> <p>5-6</p>	<p><i>УУД- регулятивные</i> <i>(прогнозирование, контроль в форме сличения способа действия и его результата, оценка, саморегуляция)</i></p> <p>«В одну шеренгу становись!»</p> <p>Слежу за четкостью сдачи рапорта. Кратко, ясно.</p> <p>Слежу за правильностью выполнения.</p> <p>«Направо! В обход налево шагом, марш!»</p> <p>Спина прямая, см.вперед.</p> <p>Руки за голову, не горбится.</p> <p>Руки в стороны, сзади нога прямая.</p> <p>«Медленно бегом, марш!»</p> <p>4 раза вперед, 4 раза назад.</p> <p>Выполняем в прыжке.</p> <p>Прыгать мягко, выше.</p> <p>Отталкиваться носками, см. через левое плечо.</p> <p>Самостоятельно восстанавливаем дыхание.</p> <p>«Влево в колонну по три, марш!»</p>

<p>1) Упражнения с большими мячами.</p> <p>I. И.п.- о.с.</p> <p>1-Руки с мячом на грудь.</p> <p>2-Руки с мячом вверх.</p> <p>3-Подн. на носки.</p> <p>4-и.п.</p> <p>II. И.п.- Стойка ноги врозь.</p> <p>Мяч лежит слева.</p> <p>1-Наклон вперед, взять мяч.</p> <p>2-Выпрямиться, мяч в опущенных руках.</p> <p>3/4- Тоже в другую сторону.</p> <p>III. И.п.- Сед, мяч в руках под головой.</p> <p>1-Выпрямиться в стойку на коленях, руки с мячом вверх.</p> <p>2-И.п.</p> <p>3/4- Тоже самое.</p> <p>IV. И.п.- Сед, захватить мяч ступнями.</p> <p>1-Подтянуть ноги с мячом к себе.</p> <p>2-Ноги выпрямить в и.п.</p> <p>3/4- Тоже самое.</p> <p>V. И.п.- о.с.</p> <p>1-Подбросить мяч вверх, поймать его обеими руками.</p> <p>2-И.п.</p> <p>3/4- Тоже самое.</p>	<p>5-6</p> <p>5-6</p> <p>5-6</p> <p>6-7</p> <p>6-7</p> <p>5-6</p>	<p>Темп средний</p> <p>Темп средний</p> <p>Выполнение упражнения под счёт</p> <p>Темп средний</p> <p>Выполнение упражнения под счёт</p> <p>Темп средний</p> <p>Выполнение упражнения под счёт</p> <p>Темп средний</p> <p>Выполнения упражнения под счёт</p>
---	---	---

2	<p>VI. И.п.- Лежа на животе.  1-Прог. мяч за голову.  2-И.п.  3/4- Тоже самое.</p> <p>VII. И.п.- руки на пояс.  1-Прыжок через мяч вперед-назад.  2-И.п.  3/4- Тоже самое.</p> <p>Перестроение из колонны по 1 в колонну 2</p> <p><b>Основная часть:</b></p> <p>1)Ловля двумя руками катящегося мяча.  а) Объяснение и показ.</p> <p>б) Распределение на четверки.</p> <p>в) Ловля и передача мяча снизу.</p> <p>г) Выполнение уч-ся.</p>	7-8	<p>Темп средний</p> <p>Темп средний</p> <p><i>УУД –познавательная (постановка и формирование проблемы)</i></p> <p>Руки находятся одна над другой, тыльная часть кисти руки обращена к лицу на высоте подбородка, а тыльная часть нижней к земле. Кисти рук слегка раздвинуты, образуя воронку, ноги слегка согнуты в коленях.</p> <p>Образовать четырехугольник со стороной 8-10 метров.</p> <p>Один игрок передает мяч так, чтобы мяч катился к другому, тот ловит мяч и посылает его ему партнеру.</p> <p><i>УУД- коммуникативные (формирование проблемы)</i></p> <p>Выполнение несколько раз в одну сторону, потом в другую. В заключении мяч посылается в</p>
---	---	-----	---



<p>Подвижная игра «переправа»</p> <p>Содержание:</p> <p>Команда выстраивается по одну сторону от сетки в колонну, капитан – с другой стороны.</p> <p>По сигналу капитан выполняет верхнюю (нижнюю) передачу мяча через сетку. Первый игрок может сразу отбить мяч капитану или поймать мяч, а затем выполнить передачу.</p> <p>Если игрок три раза не смог перебить мяч через сетку, то бросает мяч капитану.</p> <p>Правила игры:</p> <p>а) после отбитого мяча игрок бежит в конец колонны</p> <p>б) эстафета заканчивается, когда первый снова встанет на свое место</p> <p>в) после отбитого мяча игрок пробегает под сеткой и становится за капитаном</p> <p>г) эстафета заканчивается, когда команда и капитан</p>		 <p>The diagram illustrates the game 'pereprava'. It shows a central net (сетка) with a horizontal line across it. On either side of the net, there are two vertical columns of rectangular boxes representing players. The top column has two boxes, and the bottom column has two boxes. This visualizes the 'one column on each side' mentioned in the text.</p>
--	--	--

3	<p>поменяются местами</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбор водящего</li> <li>- проведение игры</li> <li>- подведение итога игры</li> </ul> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>1) Подвижная игра «Класс смирно»</p> <p>Ученики выполняют команду учителя в том случае, если он сказал слово «класс»</p> <p>2) построение.</p> <p>3) подведение итога урока.</p> <p>Оценки за урок.</p> <p>4) Замечание по уроку.</p> <p>5) Организационный уход.</p>	5	<p>Выбор водящего по назначению руководителя</p> <p>Слежу за дисциплиной.</p> <p>Выявляю победителей</p> <p><i>УУД- личностные результаты (нравственно-эстетические ориентации)</i></p> <p>Невнимательный делает шаг вперед</p> <p>«Класс, в одну шеренгу становись!»</p> <p>Выявляю лучших.</p>
---	---	---	--