**План-конспект урока по физической культуре на тему:**

**"Закрепление верхней передачи волейбольного мяча.**

**Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча".**

**3 класс**

Цели: Образовательные: Закрепление верхней и нижней передачи волейбольного мяча; совершенствовать передачу – ловлю мяча на месте; совершенствование техники пере­движений в стойке баскетболиста.

Развивающие: развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые; развитие специальной выносливости посредством игровой подготовки.

Воспитательные: воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм, ответственность.

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

Преподаватель: Дозморова О.В.

Ход урока.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Части урока | Содержание урока | Дози-ровка | Методические указания |
| Подготовительная часть 8 мин | 1. Построение, приветствие. Здесь команда побеждает,Если мячик не роняет.Он летит с подачи меткоНе в ворота, через сетку.И площадка, а не полеУ спортсменов в ... (волейбол) В этом спорте игрокиВсе ловки и высоки. Любят в мяч они игратьИ в кольцо его кидать.Мячик звонко бьет об пол,Значит, это ... (баскетбол)Попробуйте поставить для себя цель на этом уроке Сообщение задач урока. Инструктаж по технике безопасности. | 1 мин | Отметить отсутствующих, обратить внимание на спортивную форму |
| 2. Строевые приемы - повороты на месте | 30 сек. |   |
| 3. Ходьба: - обычная (по залу);– на носках, руки вверх;– на пятках, руки за голову, в сторону;– ходьба на внешней стороне стопы;- ходьба на внутренней стороне стопы. | 2 мин | Соблюдать дистанцию,спина прямая, смотреть вперед |
| 4. Медленный бег (по диагонали, через центр, противоходом, змейкой)- с высоким подниманием бедра;- с захлёстыванием голени;- с ускорением.- по сигналу поворот на 180º5. Передвижения приставными шагами - правым, левым боком с имитацией передач, бросков от груди | 3 мин | Соблюдать дистанцию, следить за согласованностью ног и рук; следить за координацией движений;руки выпрямлять до конца, кисти наружу. |
| 6. Ходьба:  - обычная (по залу);- руки вверх – вдох; руки вниз - выдох | 30 сек.2-3 раза | восстановление дыхания |
| 7. Перестроение в 2 колонны | 30 сек | “Налево в колонну по два – Марш” |
| Подготови-тельная часть 7 мин | ***ОРУ с баскетбольными мячами.*****1.** И.п.- основная стойка, мяч в руках внизу.   1-2 – подняться на носки, руки вверх, прогнуться.   3-4 – И.п.**2.** И.п.- стойка, ноги врозь, мяч внизу.   1. руки вверх   2. наклон влево   3. руки вверх   4. наклон вперед   5. руки вверх   6. наклон вправо   7. руки вверх   8. И.п.**3.** И.п.- стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках.   1. поворот туловища влево, выпрямить руки   2. И.п.   3. поворот туловища вправо, выпрямить руки   4. И.п.**4.** И.п.- основная стойка, мяч в согнутых руках.   1. присед, мяч вперед   2. И.п.   3. присед, мяч над головой   4. И.п.**5.** И.п. – основная стойка. Вращение мяча вокруг шеи влево, вправо.**6**. И.п. – стойка ноги врозь. Вращение мяча вокруг тела влево, вправо.**7.** И.п. – стойка ноги врозь. Вращение мяча вокруг ног по восьмерке стоя на месте.**8.** Подбрасывание мяча с хлопками и его ловля. | 6-8 раз  4-6 раз        4 раза       4 раза     8 раз 8 раз 8 раз |  Вдох Выдох  Руки прямые  Спина прямая Руки прямые   Спина прямая      Спина прямая   Спина прямая Следить за правильностью выполнения.Следить за правильностью выполнения. Разновидности хлопков. |
| Основная часть 22 мин | 1. Ловля и передача мяча от груди (в игровой форме)Image8921) Ведение правой-передача-ловля-ведение левой-передача партнёру;2) Ведение мяча при передвижении приставным шагом (левым боком-правой рукой; правым боком-левой рукой);3) Ведение спиной вперёд-передача-ловля-ведение спиной вперёд-передача партнёру | 8 мин | Учащиеся строятся по 2 вдоль лицевой линии; по команде выполняют ведение б/б мяча правой рукой до стены (лицевой линии)-выполняют передачу –ловят мяч - ведение левой рукой -передача партнёру; ноги чуть согнуты в коленях, кисть в форме “воронки”, локти в стороны – вниз. При ловле руки впереди встречают мяч |
| 2. Броски мяча в стену на время | 30 сек | Выполненное задание заносится в таблицу |
| 3. Верхняя передача мяча  | 30 сек | Передача мяча выполняется в парах |
|  |
|  |
|  | 4. Мальчики - игра «Салки с баскетбольным мячом»Салки» с баскетбольным мячом: на каждой половине площадки выбирается водящий («салка»), который по сигналу учителя с ведением мяча старается «осалить» любого игрока на своей половине площадки. Кого он «осалит», становится водящим («салкой»).Девочки – игра в «Пионербол» | 4-5мин5-7мин | Во время игры нельзя делать «пробежки», бросать мяч в убегающего с мячом игрока. Кого водящий «осалит», тот поднимает мяч вверх и говорит: «Я водящий». И игра продолжается. Побеждают те игроки, которые меньше других были водящими.Игра «Пионербол»Игра проводится на волейбольной площадке. Игроки каждой команды становятся в 2-3 ряда. Команды получают по 2 мяча. По сигналу игроки перебрасывают мяч на сторону соперника. Переброска продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажется 3 мяча одновременно. Игра останавливается, команда, у которой оказались 3 мяча, проигрывает очко. Снова дается по 2 мяча каждой команде, и игра продолжается до 15 очков. Когда одна из команд выиграет 15 очков, то они меняются площадками и игра продолжается.Побеждает команда, выигравшая две партии. |
| Заключительная часть 3 мин |  1. Игра “Запретное движение” Учитель выполняет разные движения, а ученики их выполняют вместе с ним. Одно движение запретное и его выполнять нельзя. При выполнении движений учитель неожиданно выполняет запретное движение. Ученик, который повторит его, становится в круг и игра продолжается дальше. | 2 мин | Движения менять в течение игры  |
|  |  2. Подведение итогов урока. Кто достиг поставленной цели на уроке?Рефлексия:- мне было интересно заниматься на уроке- у меня не все получилось- уроком не доволенВыставление оценок. Домашнее задание. Прощание с классом: - Спасибо за урок, до свиданья! | 1 мин. | Отметить отличившихся учеников, домашнее задание: отжимание, наклон корпуса (пресс)  |

**Методическая записка**

 В физическом воспитании школьников основная форма организации занятий – урок, содержание которого определяется государственной программой. Однако в начальных классах игры могут являться основным содержанием урока. К образовательным задачам уроков физической культуры относятся: совершенствование естественных движений (ходьба, бег, лазанье, метание и др.) в изменяющихся условиях, а также совершенствование двигательных навыков, полученных по различным разделам программы. В образовательном аспекте очень важны те игры, которые по своей структуре или по характеру действия родственны движениям, изучаемым в соответствии с программой. Применение таких игр на начальном этапе ознакомления с движением облегчает изучение техники. То есть игра выступает в роли подводящих упражнений и создает благоприятные условия для дальнейшего выполнения движения.

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Игры развивают у детей способности к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, а также в гимнастике, спорте и туризме.

Правила и двигательные действия подвижной игры закрепляют в сознании играющих представления о существующих в обществе отношениях между людьми, о поведении в реальной жизни.

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжным и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники двигательных действий и облегчают овладение ими. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений.

Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно выполнять их. Надо приучать играющих использовать приобретенные навыки и умения в нестандартных условиях.

Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные параметры движений, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое. Игровая деятельность дает больше эффекта, так как всегда связана с возникновением и развитием между играющими определенных отношений, что способствует активному общению детей, установлению контакта с одноклассниками. Воспитательные возможности игры заключаются в ее содержании. Подбирая игру, надо обязательно обдумать, с какой целью проводить ее, какие задачи она решает. Успех игры, эффективное решение образовательных и воспитательных задач во многом зависят от формирования команд, выбора капитана и водящего в игре. Необходимо хорошо знать индивидуальные особенности учащихся, уровень их подготовленности, характер отношений в коллективе.

 К оздоровительным задачам относятся содействие нормальному физическому развитию детей и укрепление их здоровья. Полноценное использование оздоровительного потенциала каждой игры является важнейшим условием применения подвижных игр на уроках физической культуры.

 При правильной организации занятий, с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся, подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональные возможности организма.

Самоанализ.

**Тема урока: "Закрепление верхней передачи волейбольного мяча.**

**Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча".**

На урок мною были поставлены следующие цели:

Цели: Образовательные: Закрепление верхней и нижней передачи волейбольного мяча; совершенствовать передачу – ловлю мяча на месте; совершенствование техники пере­движений в стойке баскетболиста.

Развивающие: развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые; развитие специальной выносливости посредством игровой подготовки.

Воспитательные: воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм, ответственность.

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

Место проведения: спортивный зал

Время: 40 минут.

Основной задачей урока является совершенствование технических элементов игры баскетбол и волейбол. С организационной точки зрения занятие прошло на оптимальном уровне, при постановке задач урока была проведена актуализация знаний в форме фронтальной беседы эвристического характера. (Учащимся задавались вопросы проблемной направленности).

Структура урока соответствовала классической. В разминку были включены упражнения, способствующие качественному выполнению технических элементов игры в баскетбол и исключающие возможность травм на занятии.

Для максимального исключения «простоя» учащихся на уроке я использовал фронтальный, поточный, групповой методы и их комбинацию, которые способствовали более высокой плотности урока.

 С целью решения образовательной и развивающей задач урока были подобраны именно те упражнения, выполнение которых помогает избегать ошибок при выполнении передачи мяча, как в баскетболе так и в волейболе.

Помимо отработки технических навыков параллельно шло развитие физических качеств школьников: быстрота, ловкость, координация движений.

 Я провела урок с учащимися, уровень физической подготовленности которых мне известен. Поэтому, с целью здоровьесбережения предусмотрел оптимальное чередование физических нагрузок и отдыха.

Считаю, что урок поставленных целей достигнут.

МКОУ «Далматовская начальная общеобразовательная школа»



**Конспект урока по физической культуре на тему:**

**"Закрепление верхней передачи волейбольного мяча.**

**Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча".**



Выполнил и провел:

учитель физической культуры

Дозморова О.В.

2014 уч.год