**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 метко  Не в ворота, через сетку.  И площадка, а не поле  У спортсменов в ... (волейбол)    В этом спорте игроки  Все ловки и высоки.  Любят в мяч они играть  И 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 180º  5. 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)  Image892  1) 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» | 4-5мин  5-7мин | 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 доволен  Выставление 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