

Ицкова Виктория Викторовна

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Чемодуровская средняя общеобразовательная школа»

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 4 КЛАССА
«РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ С
ПОМОЩЬЮ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ БАДМИНТОН»

Продолжительность урока: 45 минут

Тип урока: комбинированный урок

Раздел: спортивные игры

Формы организации образовательной деятельности: индивидуальная, фронтальная, групповая (в том числе в парах).

Цель урока: способствовать развитию координационных способностей посредством специальных упражнений и освоения технических элементов бадминтона, воспитание ловкости.

Задачи урока:

образовательные: разучить технику подачи в бадминтоне, хвата ракетки, удара сверху справа, разучить общеразвивающие упражнения с ракеткой;

воспитательные: воспитание дисциплинированности, терпимости, умения работать в коллективе, трудолюбия, настойчивости в достижении цели, воспитание и развитие физических качеств, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом, в том числе и бадминтону;

оздоровительные: профилактика плоскостопия, нарушения осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы,

дыхательной системы, положительное влияние на органы зрения (моторика глаз).

Планируемые результаты:

Личностные: у ученика будут сформировано положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом, конкретно к бадминтону, удовлетворение индивидуальных потребностей, положительное отношение к школе, учебе, научится содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, подготавливать их к занятиям, соблюдать правила безопасности во время занятий, соблюдать правильный режим труда и отдыха; ученик получит возможность научиться развивать самостоятельность, ответственность, использовать занятия бадминтоном для удовлетворения своих интересов и потребностей.

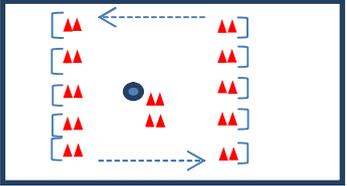
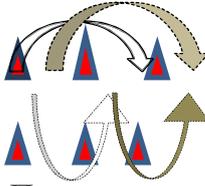
Метапредметные: ученик научится работать в коллективе, сотрудничать, осуществлять действия по образцу и заданному правилу, адекватно понимать оценку учителя и одноклассников; рассказывать и показывать технику ОРУ упражнений, преодолевать препятствия, управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности.

Предметные: ученик научится выполнять беговую разминку, разминку с предметами (ракетками), выполнять строевые приемы и команды; выполнять основные удары в бадминтоне; использовать их в спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности; ученик получит возможность научиться: выполнять упражнения по коррекции и профилактики нарушения осанки, плоскостопия, нарушения зрения, упражнения на развитие физических качеств.

Этап урока	Цель и задачи	Время	Содержание урока	Методические указания	Результаты
Вводно-подготовительная часть	Организация учащихся на урок, мотивирование к учебной деятельности, создание	1 мин.	Организованный вход в зал, построение учеников в шеренгу. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайся»,	Пятки вместе, носки слегка врозь, спина прямая, руки по швам. Команды выполнять	Организация деятельности учащихся, мотивирование на предстоящую

	положительно го настроения на предстоящую деятельность		« <i>Дежурному сдать рапорт!</i> ». Приветствие. « <i>Вольно</i> ». Проверка готовности к уроку, состояние здоровья, внешний вид. Сообщение темы урока, совместная деятельность по определению задач.	четко, слаженно. Следить за осанкой.	деятельность, учебно-познавательный интерес к уроку, взаимодействие с учителем
Актуализация знаний, проверка домашнего задания	Проверка знаний, полученных на прошлом уроке, дать информацию о новых элементах бадминтона. Мотивирование на познавательную и физическую деятельность.	3 мин.	Учитель опрашивает учеников о знаниях, полученных на прошлом уроке (зарождение, история игры бадминтон, техника безопасности на занятиях, основные понятия). Ученики взаимодействуют с учителем (отвечают на вопросы, воспринимают и осмысливают новый материал). Ученики отвечают, что они узнали о подаче в бадминтоне (домашнее задание). Учитель добавляет знания о подаче, ее значении, видах.	Техника безопасности: бережно относиться к спортивному инвентарю, соблюдать дистанцию, работать со своим воляном, выполнять задания учителя	Активность познавательной деятельности, осмысливание нового материала, ученики научатся строить высказывания, получают возможность сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни
Постановка учебной задачи	Подготовка к основной части урока, подготовка организма к предстоящей физической активности	3 мин.	Выполнение строевых команд: « <i>Налево!</i> », « <i>Направо!</i> », « <i>Кругом!</i> » « <i>На месте шагом марш!</i> » « <i>Налево в обход шагом марш!</i> ». Четкое выполнение команд, корректировка своих действий вследствие замечаний. <u>Ходьба с заданием:</u> На короткой стороне зала ученики выполняют ходьбу с перешагиванием расставленных волянов на разных расстояниях. Задания учителя при этом продолжают	Команды подаются в произвольном порядке несколько раз Следить за осанкой, синхронностью выполнения Ногу необходимо не подбирать, а увеличивать/уменьшать длину шага Во время перешагивания	Ученики научатся правильно выполнять строевые команды, упражнения в ходьбе и беге, видеть и чувствовать красоту движений, проявлять дисциплинированность, контролировать свои действия, ориентируясь



<p>Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия Повышение общей работоспособности организма</p> <p>Закрепление знаний о двигательных действиях</p>	<p>4 мин</p>	<p>выполнять.</p>  <p>волан ▲</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках, руки вверх; - на пятках, руки к плечам; - на внешней стороне стопы, руки на поясе; - перекат с пятки на носок; - 2 шага на пятках, 2 на носках; - с высоким подниманием бедра «Бегом марш» Легкий бег. (Учитель меняет расположение воланов, воланы ставятся на одинаковом расстоянии). <p><u>Беговые и прыжковые упражнения</u></p>  <p>учитель ● прыжковые упражнения □</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба → <p>Ученики выполняют движения по залу в колонну по одному, затем выполняют упражнения по показу и рассказу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег через воланы без зрительного контроля 2. Прыжки на двух ногах через воланы. 3. Прыжки на правой ноге, на левой ноге. 4. «Паровозик» 5. Прыжки на двух ногах правым боком, левым 	<p>я сохранять равновесие, при этом, не сбивая и не наступая на воланы.</p> <p>Руки прямые Спина прямая Ноги в коленных суставах не сгибать Следить за дистанцией</p> <p>Следить за дистанцией и правильным выполнением упражнений, за работой рук при беге</p> <p>Задания выполняются не на скорость, а на точность и качество</p>  <p>«Паровозик»: правая нога перешагивает 2 волана, левая нога перешагивает 2 волана, правая нога</p>	<p>на корректировки учителя (рассказ и показ) Ученики имеют возможность научиться осуществлять самоконтроль и самооценку на занятиях, использовать имеющийся опыт в ходьбе и беге. Укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств, координации и силовых способностей. Ученик научится выполнять специальные беговые упражнения для развития скорости ног, увеличение частоты движений, выполнять простейшие подводящие упражнения</p>
--	--------------	---	--	---

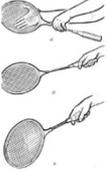


	<p>Выполнение упражнений для развития координации, ловкости, гибкости, развитие мышечного корсета, подвижности в лучезапястном суставе</p>	<p>1 мин.</p> <p>4 мин.</p>	<p>боком 6. «Косцы» Стопы и руки во время прыжка на двух ногах должны поворачиваться в противоположные стороны. Происходит скручивание 7. Хлопок ногами в прыжке. <u>Восстановительная ходьба</u> <u>Перестроение для выполнения ОРУ с ракетками</u> <i>«Направляющий на месте!», «Класс стой!»</i> <i>«Налево!», «На первый, второй третий рассчитайсь», «В три шеренги стройся!».</i> <u>ОРУ с ракеткой:</u> Выполнение ОРУ по показу и рассказу. Ученики смотрят, слушают, повторяют совместно с учителем. <i>«Исходное положение принять», «Упражнение вправо (с правой) начинай», по завершению «Закончили».</i> 1. Вращение ракеткой в лучезапястном суставе перед собой, правой и левой рукой 2. Вращение ракеткой в лучезапястном суставе перед собой, правой и левой рукой над головой 3. И.п. – о.с. хват ракетки за стрежень, скручивание в лучезапястном суставе («вертолет») 4. И.п. – стойка ноги врозь, ракетка внизу, хват двумя руками. 1 –2 наклон вправо,</p>	<p>возвращается на один волан, левая нога возвращается на один.</p> <p>Вдох через нос, руки через стороны вверх, выдох через рот, руки через стороны вниз. Перестроения выполняются четко, синхронно ОРУ сначала выполнять в медленном темпе, особенно наиболее сложные, затем по мере овладения учитель задает более быстрый темп. Упражнения начинать выполнять и заканчивать по сигналу учителя. Особое внимание уделять хвату ракетки</p> <p>Делаем упражнения с максимальной амплитудой</p>	<p>на высоком уровне.</p> <p>Ученики научатся выполнять разминку общеразвивающими упражнениями с ракеткой. Получат возможность расширить арсенал двигательных действий, отбирать и составлять комплексы физических упражнений, понимать значение разминки для дальнейшей деятельности.</p>
--	--	-----------------------------	---	--	--



			<p>руки вверх 3-4 – наклон влево, руки вверх 5. И.п.–стойка ноги врозь, ракетка вниз (хват двумя руками). Вращение в тазобедренном суставе. 6. И.п.- о.с. ракетка внизу 1-3 наклон вперед, положить ракетку на пол, зафиксироваться в этом положении, 4 - И.п. 7. И.п. – о.с. ракетка в правой руке внизу 1 – выпад правой ногой вперед, правая рука вперед; 2. - и.п.; 3. – выпад левой ногой вперед, правая рука вперед; 4 – и.п. 8. И.п. – о.с., ракетка внизу, хват двумя руками 1 – наклон вперед; 2 – упор присев; 3 – упор лежа; 4 – упор присев; 5 – максимальное выпрыгивание вверх, руки вверх; 6 – 7 наклон назад прогнувшись, руки вверх; 8 - и.п. 9. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, хват ракетки двумя руками Прыжки с поворотом на 90 градусов Прыжки с поворотом на 180 градусов</p>	<p>Ноги не сгибать, ниже наклон Выпад глубже, стопа не выходит за колено, сохраняем равновесия Выше прыжок Упражнение выполняется без пауз. Сохраняем равновесие, во время приземления сгибаем ноги в коленных суставах. Мягкое приземление.</p>	
Основная часть Повторение ранее изученного	Создать представление об основных элементах техники бадминтона (подачи)	1 мин.	<p>Построение учеников с воланом и ракеткой друг напротив друга на расстоянии 5 метров. <u>Повторение хвата ракетки.</u> (Исправление ошибок)</p>	<p>Контролировать правильность выполнения хвата. Правая (левая у левшей) рука прямая в</p>	<p>Демонстрация усвоенного знания на прошлом уроке. Углубленное представлени</p>



материала Изучение нового материала	Формирование прочных двигательных навыков владения ракеткой и воланом при выполнении подачи справа	10 мин.	 <p>Подача. 1. Рассказ и показ учителем техники подачи, место подающего. 2. Имитационные действия: - стойка подающего - замахи - удар. 3. Свободное падение волана (не подбрасывая) 4. Выполнение подачи (по 1 сигналу подают, по 2 – собирают воланы) 10-15 раз</p>	замахе. Место встречи волана и зеркала ракетке не выше талии. Отрыв ног от пола не допускается. Упражнения выполняются строго по сигналу учителя, т.к. траектория вначале непредсказуема. Следить за техникой безопасности. Во время подачи	ие о бадминтоне. Ученики научатся хвату бадминтонной ракетки, подаче, удару, уметь использовать основные элементы игры, организовывать свой досуг, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, распределять места и обязанности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Ученики общаются, помогают друг другу, стараются оценить свою подачу и подачу одноклассников
Первичное осмысление и закрепление	Повысить эмоциональный настрой. Формирование умения осуществлять контроль и самооценку и оценку учебной деятельности	3 мин.	<p>Подвижная игра «Попади в обруч». Ученики с ракеткой в руках и воланом образуют 2 больших круга, в центре каждого обруч. Задача каждой команды попасть в обруч с подачи (2-3 раза) Каждый ученик из проигравшей команды выполняет 10 «кенгуру». Учитель осуществляет контроль, исправляет ошибки, отмечает тех, кто правильно выполняет упражнения.</p>	ученики следят за траекторией полета волана для развития точности удара «Кенгуру»: во время прыжка вверх подтянуть колени к груди. Учитель вешает сетку	распределять места и обязанности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Ученики общаются, помогают друг другу, стараются оценить свою подачу и подачу одноклассников
Обобщение и систематизация знаний и способов действия	Закрепить ранее изученные элементы (подача, удар над головой справа). Снижение интенсивности и нагрузки	8 мин. 2 мин.	<p>Двусторонняя игра через сетку (в парах) Повторение удара и замаха - сверху справа, основного удара в бадминтоне (изученный на прошлом уроке) Жонглирование в парах(на большее количество раз) за</p>	Играть только своим воланом, на отведенной зоне. Жонглирование осуществляется поочередно,	Ученики научатся договариваться и приходить к общему



			отведенное время. Учитель следит за безопасностью, хватом ракетки. Учитель отмечает победителей.	если волан падает, счет начинается сначала.	решению в совместной игровой работе
Заключительная часть	Развитие координации	5 мин.	Уборку спортивного инвентаря. Построение в шеренгу. <i>«Класс становись»</i> . Упражнения на координацию - «Хлопай и гладь» , - «Прижми пальцы»	Одной рукой хлопаем себя по голове, одновременно другой рукой гладим себя по животу. Вытягиваем вперед руки с раскрытыми ладонями кверху. Прижимаем к самой ладони мизинец (остальные пальцы должны быть прямыми), затем все остальные пальцы.	Ученики получают возможность научиться бережному отношению к своему здоровью, справляться с негативным и эмоциями, опыт в организации и проведения досуга
Рефлексия	Развитие рефлексивных умений.		Беседа о возникших на уроке трудностях, эмоциях, результатах деятельности. Подведение итогов, домашнее задание (разложить на полу карандаши и собрать их пальцами ног). <i>«Равняйсь»</i> , <i>«Смирно»</i> . Учитель и ученики благодарят за занятие. <i>«Направо»</i> , <i>«Налево шагом марш»</i> . Организованный выход.		

