

ВСЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, 2014 ГОД

Методика и педагогическая практика

Канашкина Людмила Яковлевна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Гимназия «Лаборатория Салахова»

Город Сургут, Тюменская область

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 1Б КЛАССЕ.

ТЕМА УРОКА: «ЛОВЛЯ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА»

Цель урока: формировать навыки владения с мячом и применять их в игровых ситуациях.

Тип урока: обучающий

Задачи: 1. Образовательная: Совершенствование техники метания мяча.

2. Развивающая: Способствовать развитию двигательных качеств (гибкости, ловкости, быстроты, координации движений).

3. Воспитательная: Способствовать воспитанию морально волевых качеств

(смелости, честности, коллективизма)

Спортивный инвентарь: мячи, конусы.

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационные указания	Методические указания
6-7мин	Организовать учащихся, сообщить задачи урока	Построение в одну шеренгу (левом нижнем углу).	1 мин.	«Группа! В одну шеренгу – Становись! Равняйся! Смирно! По порядку – Рассчитайсь!»	Стоять смирно. Соблюдать равнение

В П Ч	Формировать навык правильной осанки, укреплять голеностоп	Ходьба:	0,5 кр.	«Группа! Напра – ВО! Раз, два. Налево в обход шагом – Марш!»	Спина прямая. Подбородок выше. Дистанцию соблюдать. Идти в строю
		- на носках, руки вверх.	0,5 кр.	«Руки вверх – Ставь! На носках – Марш!»	Спина прямая. Подбородок выше. Руки прямые. Пальцы сомкнутые.
		- на пятках, руки за голову.	0,5 кр.	«Руки за голову – Ставь! На пятках – Марш!»	Спина прямая. Смотреть вперед. Локти в стороны.
В П Ч	Функциональ но подготовить организм	Бег:	1 кр.	«Согнуть руки в локтях! Бегом – Марш!»	Дыхание не задерживать. Дистанция два шага.
		- прыжками правым боком.	0,5 кр.	По диагонали прыжками правым боком – Марш!	Спина прямая.
		- прыжками левым боком	0,5 кр.	По диагонали прыжками левым боком – Марш!»	Спина прямая.
		- с высоким поднимани ем бедра	0,5 кр.	По диагонали с высоким подниманием бедра – Марш!	Бедро выше. Спина прямая
		- с захлестыван ием голени	0,5 кр.	По диагонали с захлестыванием голени - Марш!»	Касаться пятками ягодиц.
		- с выносом прямых ног вперед.	0,5 кр.	По диагонали с выносом прямых ног вперед – Марш!	Спина прямая. Подбородок выше. Вынос активнее.
		- ускорение	0,5 кр.	«По диагонали свободное ускорение	



				– Марш!»	
		Переход от бега к ходьбе:	0,5 кр.	«Направляющий короче шаг! РЕ-ЖЕ! Шагом!»	
	Восстановить дыхание после бега.	Упражнение на восстановление дыхания: 1-3 – руки дугами через стороны вверх, подняться на носки – вдох 4 – руки вниз, полунаклон – выдох	3-4 раза	«Упражнение самостоятельно Начи – Най!»	Дышать глубоко. Выполнять не спеша.
	Построить занимающихся в колонну по 2 для проведения ОРУ.	Построение в колонну по 2.	20-30 сек.	Закончить упражнение. Идти в ногу. «Левой! Левой! Раз, два, три! «Налево в колонну по 2 –Марш!»	

Комплекс ОРУ

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационные указания	Методические указания
6-7мин В П	Наклоны головой вправо, влево, вперед, назад.	1)И.П. – о.с., руки на пояс. 1. – наклон головы вправо. 2. – и.п. 3. – наклон влево. 4. – и.п. 5. – наклон вперед.	4 раза	«И.П. – Принять! Упражнение вправо Начи - Най!»	Наклон глубже. Спина прямая.



Ч		6. – и.п. 7. – наклон назад. 8. – и.п.			
	Круговые вращения в плечевом поясе.	2)И.П. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-4. – круговые движения руками вперед. 5-8. – то же назад.	4 раза	«И.П. – Принять! Упражнение вперед Начи – Най!»	Амплитуда больше. Спина прямая.
	Круговые вращения в локтевом суставе.	3)И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4. – круговые движения в локтевых суставах вперед. 5-8. – то же назад.	4 раза	«И.П. – Принять! Упражнение вперед Начи - Най!»	Амплитуда больше. Спина прямая.
	Наклоны туловища вперед.	6)И.П. – широкая стойка, руки на пояс. 1. – наклон к правой. 2. – наклон касаясь. 3. – наклон к левой. 4. – и.п.	4 раза	«И.П. – Принять! Упражнение к правой Начи – Най!»	Ноги прямые. Наклон глубже.



Научить технике ловле и передачи мяча.

8-10 мин О С Н О В Н А Ч А С Т Ь	1. Обучить технике ловли и передачи мяча.	1. Рассказ о технике ловли и передачи мяча .	3 мин.	"Группа! В одну шеренгу – Становись!"	Встать лицом по направлению друг к другу
		2. Подбросить мяч вверх, сделать 3 хлопка-поймать мяч.	2-3 раза	работа с мячом в парах	Передавать мяч, выпрямляя руки
		3. Передача мяча за головой, вокруг пояса. 4.Подбрасывания мяча вверх, отскок от пола, ловля двумя руками. 5.Передача мяча из одной руки в другую «жонглирование». 6.Передача мяча партнеру правой рукой, передача мяча партнеру левой рукой. 7.Ведение мяча на месте правой и левой руками. 8.Передача мяча от груди.	10 мин	Работа с мячом индивидуально	Следить за правильной постановкой рук и ног



		9.Игра «Пионербол »			
--	--	---------------------------	--	--	--

Игра "Суша-вода"

Заключительная часть	Восстановить функциональное состояние учащихся. Развитие внимания. Подведение итогов.	Участники игры становятся в одну линию. При слове ведущего "суша" все прыгают вперед, при слове "вода" - назад. Конкурс проводится в быстром темпе. Ведущий имеет право вместо слова "вода" произносить другие слова, например: море, река, залив, океан; вместо слова "суша" - берег, земля, остров.	3-4 мин.	"Группа! В одну шеренгу – Становись!"	Прыгающие не попадают, победителем становится последний игрок - самый внимательный.
-----------------------------	---	--	----------	---------------------------------------	---

