**Урок по физической культуре**

**Тема урока:**

**«Подвижная игра пионербол. Закрепление техники передвижений, ловли и передачи мяча».**

Задачи урока:

1. Закрепление техники передвижений в учебной игре в пионербол; техники ловли и передачи мяча.
2. Развитие координации, быстроты, скоростно-силовых качеств.
3. Воспитание дисциплинированности, коммуникативности, взаимоподдержки, образовательной толерантности.

Оборудование и инвентарь: мячи, сетка волейбольная.

**Ход урока:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание урока** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1. Подготовительная часть. 10 – 12 мин. | 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока | 3 – 5 мин | Задачи сообщить в доступной форме. Обратить внимание на внешний вид. |
| 2. Повороты на месте  - направо  - налево  - кругом | 2 – 3 раза  2 – 3 раза  2 – 3 раза | Следить за правильностью выполнения.  Выполнять под счет |
| 3. Ходьба и ее разновидности  - ходьба    - на носках, руки вверх  - на пятках, руки за голову  - перекатом с пятки на носок, руки на пояс  - ходьба | 30 – 50 м    30 – 50 м  30 – 50 м  30 – 50 м    30 – 50 м | Темп средний. Следить за дистанцией.  Следить за осанкой  Голова прямо  Выполнять без прыжков    Темп средний, переходящий в быстрый. |
| 4. Бег и его разновидности  - бег    - приставными прыжками правым боком, руки на пояс  - приставными прыжками левым боком, руки на пояс  - бег поперечной змейкой  - бег | 1,5 - 2 мин    50 м    50 м    1 круг  50 м | Темп средний. Следить за дистанцией.    Акцент на прыжок вверх    Следить за дистанцией    Выполнять от боковых линий.  Темп средний, переходящий в медленный |
| 5. Ходьба с восстановлением дыхания  1,2 – дугами наружу руки вверх  3,4 – руки вниз | 1 – 2 мин | Темп ходьбы средний  Темп дыхания произвольный  - вдох  - выдох |
| 6. Перестроение в колонну по два поворотом в движении | 0,5 – 1 мин | Мячи берут в движении. Мяч в правой руке. |
| 7**.** ОБЩЕ РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ на месте с резиновыми мячами  I  И.П. – О.С., мяч вниз  1 – подняться на носки, мяч вверх  2 – опуститься на пятки, мяч за голову  3 – подняться на носки, мяч вверх  4 – И.П. | 3 – 5 раз | Мяч вверх - Взгляд на мяч  Показ зеркальный, способ выполнения одновременный |
| II  И.П. – О.С., руки в стороны, мяч в левой руке  1 – руки вперед, мяч в двух руках  2 – руки в стороны, мяч в правой руке  3 – руки вперед, мяч в двух руках  4 – И.П. | 3 – 5 раз | Руки вниз не опускать, выполнять под счет |
| III  И.П. – О.С., мяч к груди  1 – поворот влево, мяч вперед  2 – И.П.  3 – поворот вправо, мяч вперед  4 – И.П. | 3 – 5 раз | Повороты выполнять интенсивнее, мяч вниз не опускать  Выполнять под счет |
| IV  И.П. – О.С.  Круговое движение мяча впереди | 3 – 5 раз | Показ зеркальный,  Выполнять самостоятельно |
| V  И.П. – О.С.  Круговое движение мяча вокруг туловища | 3 – 5 раз | Показ в профиль,  Мяч не терять, выполнять самостоятельно |
| VI  И.П. – О.С., мяч у груди  Бросок мяча вверх двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на уровне груди | 3 – 5 раз | Бросок выше,  Мяч не терять |
| 8. Перестроение | 1 мин | Шеренги перестраиваются лицом друг к другу по парам. Один мяч в паре. |
| 2. Основная часть. 23 – 26 мин. | 1. **Закрепление техники ловли и передачи мяча**    -И.П. – Стойка ноги врозь, мяч у груди.  Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на уровне груди. | 3 – 5 раз | Выполнять по команде учителя  Ошибки исправлять показом, подсказом и индивидуально |
| - Стойка волейболиста. | 0,5 мин | Объяснить технику выполнения стойки (см. приложение 1). |
| -И.П. – Стойка волейболиста, мяч за головой.  Передача мяча двумя руками из-за головы, ловля мяча двумя руками на уровне груди. | 3 – 5 раз | Выполнять по команде учителя  Ошибки исправлять показом, подсказом и индивидуально  Обратить на выполнение стойки волейболиста. (см. приложение 2) |
| -И.П. – Стойка волейболиста, мяч у плеча в правой руке.  Передача мяча от плеча правой рукой, ловля мяча двумя руками на уровне груди. | 3 – 5 раз | Выполнять по команде учителя  Ошибки исправлять показом, подсказом и индивидуально |
| -И.П. – Стойка волейболиста, мяч у плеча в левой руке.  Передача мяча от плеча левой рукой, ловля мяча двумя руками на уровне груди.    -И.П. – Стойка волейболиста, мяч у груди.  1 – ловля мяча двумя руками на уровне груди.  2 – три шага вперед с мячом в руках,  3 – передача мяча двумя руками от груди,  4 – вернуться в И.П. спиной вперед | 3 – 5 раз            3 – 5 раз | Обратить внимание на ТБ.  Выполнять по команде учителя  Ошибки исправлять показом, подсказом и индивидуально      Обратить внимание на ТБ.  Выполнять по команде учителя  Ошибки исправлять показом, подсказом и индивидуально |
| **2. Учебная игра в пионербол.**  - Перестроение в две команды у лицевых линий волейбольной площадки.  Установка волейбольной сетки | 1 мин | Команды перестаиваются поворотом на месте налево и смыканием к напрявляющему. В это время устанавливается сетка |
| - Приветствие команд, расстановка игроков на волейбольной площадке. | 0,5 – 1 мин | Акцент на правильность расстановки по зонам |
| - Рефлексия навыка расстановки по игровым зонам. | 0,5 – 1 мин | С помощью хлопков по команде учителя, учащиеся определяют свою игровую зону. |
| - Объяснение правил игры | 1 мин | Подача из-за линии нападения. Мяч не должен касаться пола или уходить в аут. При потере подачи, другая команда делает переход. |
| - Учебная игра в пионербол по упрощенным правилам:    - одним мячом с акцентом на три шага  - одним мячом, с акцентом на два касания  - смена площадок  - Учебная игра в пионербол двумя мячами | 10 – 15 мин    3 – 5 мин  3 – 5 мин  1 мин  3 – 5 мин | Допускается двойное касание мяча игроками    Акцент на правильность перехода игроков команды при потере права подачи соперников. (см. приложение 2)    Проигрывает команда, нарушившая правила, либо на площадке которой оказалось два мяча одновременно. |
| - Подведение итогов игры | 10 – 15 сек | Отметить лучших игроков, озвучить результат игры. |
| 3. Заключительная часть. 2 – 5 мин. | 1. Построение в одну шеренгу    2. Упражнения для глаз    - И.П. – О.С., вытянуть руку вперед  1 – 4 смотреть на стену перед собой  5 – 8 перевести взгляд на пальцы руки | 30 сек        10 – 20 сек | Выполняется по команде учителя    Следить за равновесием    Взгляд перемещать по одной прямой.  Цель упражнения: снять мышечное утомление с глаз. |
| - И.П. – О.С., глаза закрыты.  мысленно глазами нарисовать фигуру | 10 – 20 сек | Представить в руках кисточку, нарисовать фигуру (елочку с игрушками, медведя с головой, лапами, хвостом, ежика с иголками, солнышко с лучами) |
| 3. Домашнее задание.  Упражнения на развитие силы рук:  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 15 – 20 сек  дев – до 10 раз  мал – до 20 раз | Выполнять ежедневно. Темп произвольный. 3 уровня сложности упражнения. |
| 4. Рефлексия  Сказать любой существительное, касаемое физкультуры, спорта, конкретно урока. | 1 мин | 10 сек на размышление  Опрос цепочкой от направляющего |
| 5. Подведение итогов урока, оценивание учащихся | 1 мин | Повторить основные ошибки при игре в пионербол. Отметить лучших, оценить учащихся |