|  |  |
| --- | --- |
| **Конспект урока по физической культуре по разделу программы**  **«Спортивные игры (пионербол)»**  Для учащихся 2 класса  **Тема урока: «**Передача волейбольного мяча в парах, через сетку»  **Задачи урока:**  1.Совершенствовать передачу волейбольного мяча в парах;  2.Совершенствовать технику передачи волейбольного мяча  через сетку в парах;  3.Совершенствовать стойку волейболиста;  4.Содействовать развитию внимания, игровой ловкости, быстроты реакции  5.Развивать быстроту реакции, ориентировку, быстроту перемещения, прыгучести, силы.  6.Воспитывать чувство коллективизма. |  |
| **Время проведения урока** : 10.25- 11.10  **Место проведения**: спортивный зал гимназии 73 «Ломоносовская гимназия»  **Необходимое оборудование и инвентарь** : волейбольные мячи, гимнастические скамейки, шведская лестница, волейбольная сетка, конусы;  **Дата проведения урока** : 05.02.2013г.  **Конспект составил:** Симонович Светлана Владимировна, учитель физической культуры гимназии № 73 « Ломоносовская гимназия» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |  |  |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  У  Р  О  К  а | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию. | 1. Построение учащихся в одну шеренгу, обмен приветствиями. | 30 сек. | Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд. |
|  | Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в уроке деятельности.. | 1. Сообщение задач урока учащимся. | 30 сек. | Акцентировать внимание учащихся на необходимость сохранения правильной осанки при выполнении строевых упражнений, передвижений в ходьбе и беге, в исходных и конечных положениях в общеразвивающих упражнениях, на соблюдение правил техники безопасности. |
|  | Организовать учащихся к выполнению  упражнений в передвижениях. | 1. Перестроение в колонну по одному поворотом на месте и ходьба в обход стадиона с размыканием на дистанции в два шага. | 30 сек. | Выполнять перестроение  и передвижение команде и под счет учителя. Акцентировать внимание учащихся на сохранение принятой дистанции при передвижении в ходьбе и беге. |
|  | Содействовать общему «разогреванию» и постепенному введению организма учащихся в работу. Способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия. | 1. Упражнения в движении шагом, в колонне по одному:  * Ходьба на носках, руки в замке за голову. * На пятках, руки в замке за голову. * Ходьба с постановкой стопы перекатом с пятки на носок,  руки в замке за голову. * Ходьба с поворотом головы вправо- влево, вверх- вниз, вокруг оси руки на поясе. * Ходьба в сочетании с маховыми движениями вперед-назад, предплечьями к себе-от себя, запястья вправо- влево. * Выпады на каждый шаг, руки на поясе. | 2 мин. | Акцентировать внимание учащихся на правильную осанку, смотря в затылок впереди идущего.  Заканчивать шаг энергичным подниманием  ступни на переднюю часть стопы.  Акцентировать внимание учащихся на плавное выполнение упражнений.  Акцентировать внимание учащихся на быстрое выполнение движений.  Акцентировать внимание учащихся на правильную осанку. |
|  | Активизировать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Содействовать  развитию способности сохранять заданный темп движения. | 1. Бег в умеренном темпе. | 2 мин. | Акцентировать внимание учащихся на сохранении принятой дистанции. |
|  | Содействовать оптимизации ритма дыхания и частоты сердечных сокращений. | 1. Упражнения в глубоком дыхании при передвижении в ходьбе. | 30 сек. | Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания. |
|  | Обеспечить функциональную готовность организма к действиям по овладению техникой бега на короткие дистанции.  Содействовать овладению техникой бега по прямой дистанции, развитию скоростно-силовых качеств мышц ног.  Содействовать оптимизации функционального состояния мышечных тканей рук, ног, туловища. | 1. Специальные беговые упражнения:  * Приставной шаг левым, правым боком. * Скрестный шаг левым, правым боком. * Бег с высоким подниманием бедра. * Бег с захлестыванием голени. * Ускорение с высокого старта. | 4 мин. | Смену способов передвижения осуществлять по диагонали зала и сигналу учителя. |
|  | Организовать учащихся к выполнению общеразвивающих упражнений. | 1. Перестроение из шеренги  в четыре колонны. | 1мин. | Рассчитаться по команде учителя на первый-третий. |
|  | Обеспечить функциональную готовность организма. Способствовать формированию правильной осанки.  Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани рук, плечевого пояса, туловища, ног, подвижности в суставах.  Содействовать развитию силы мышц ног. | 1. Общеразвивающие упражнения:  * И.п.  –  стойка ноги врозь, руки на пояс:   1-2 - 2 пружинящих наклона вправо;  3-4 - наклон влево.   * И.п.  –  стойка ноги врозь, руки на пояс:   1-наклон к левой ноге;        2-наклон вперед книзу, руки вниз;        3-наклон к правой ноге;        4-и.п.   * И.п.  –  стойка ноги вместе, руки на пояс:   1-2-3 – наклон вперед согнувшись с захватом руками за голень;  4- выпрямиться в и.п.   * И.п. - стойка ноги врозь, руки назад, пальцы сцеплены в «замок»:   1-2-3 – пружинящие наклоны вперед книзу;         4- выпрямиться в и.п.   * И.п. - глубокий выпад правой, руки на пояс:   1-2-3 – пружинящие покачивания;  4 – смена положения, перестановка ног в прыжке.   * То же, но на каждый счет смена положения ног. * И.п. - выпад на правую ногу, руки вперед:   1-2 – перенос веса тела на левую;  3-4 – перенос веса тела в и.п.   * приседания , руки за голову. | 4 мин. | Акцентировать внимание учащихся на плавном выполнении упражнений с максимальной амплитудой движения.  Наклон выполнять точно в сторону.  Ноги при наклоне не сгибать.  Ноги при наклоне не сгибать.  Ноги при наклоне не сгибать. Руки не расцеплять.  Акцентировать внимание учащихся на необходимость сохранения правильной осанки при выполнении упражнения.  Акцентировать внимание учащихся на необходимость сохранения правильной осанки при выполнении упражнения, при выпаде – нога не сгибается в колене.  Спина прямая. |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  У  Р  О  К  А | Совершенствовать учащихся в выполнении действий по команде «на старт!», «внимание!» Закрепить навык в технике старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции и совершенствовать учащихся в их выполнении. | 1. Упражнения на овладение техникой старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции:  * У гимнастической стенки.   Из и.п. – упор стоя – бег на месте с высоким подниманием бедра.   * В парах.   И.п. – стоя лицом друг к другу: первые –наклонная стойка с опорой на руки партнера, вторые-наклонная стойка руки вперед. Первые – бег с высоким подниманием бедра с сопротивлением партнера.   * У гимнастической стенки с резиновым жгутом.   Из и.п. – наклонная стойка спиной к гимнастической стенке – бег с высоким подниманием бедра с сопротивлением резинового жгута.   * В шеренге.   И.п. – стоя лицом к финишу: первые наклоняя туловище под углом 30градусов, падают вперед, начиная бег. Вторые – то же самое.   * В парах.   И.п. стоя лицом друг к другу. Первые принимают положение низкого старта, вторые упираются руками в плечи стартующему. Первые выбегают с сопротивлением партнера.   * В парах.   И.п. – стоя друг за другом. Первые принимают положение низкого старта, вторые становятся позади и удерживают стартующих  длинным  резиновым жгутом, перетянутым через пояс первых. Первые выбегают с низкого старта с сопротивлением партнера.   * Выполнение команд «на старт!», «внимание!» с последующим выбеганием . * Выполнение команд «на старт!», «внимание!» с пробеганием  под подвешенными лентами. * Выбегание со старта после выполнения команд «на старт!», «внимание!», «марш!» по сигналу учителя. * То же, но с финишированием на максимальной скорости. |  | Выполнять упражнения по распоряжению учителя. |
| З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  У  Р  О  К  А | Содействовать оптимизации функционального состояния организма учащихся. | 1. Бег в обход зала в колонне по одному с постепенным снижением скорости до перехода в семенящий бег и ритмичную ходьбу с последующим выполнении упражнений в глубоком дыхании. | 2 мин. | Выполнять по распоряжению учителя. Акцентировать внимание учащихся на расслаблении основных мышечных групп, на ритме дыхания. |
|  | Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно  – познавательной деятельности. | 1. Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока: | 2 мин. |  |