**Конспект открытого урока по физической культуре «Пионербол»**

**Дата:** 09.10.2013г. **Класс:** 4 «Б»

**Задачи урока:** 1.Обучение атакующему удару.

2.Развитие физических качеств.

3.Совершенствование передачи мяча.

**Место проведения:** Спортивный зал

**Проводящий:** Корчагин Роман Викторович

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| часть  урока | частные  задачи | №  упр. | Содержание | дозировка | методические  указания |  |  |  |  |  |
| **Подготовительная** | Подготовка  Организма к основной части урока  Разминка кистей  Разминка мышц ног и поясницы  Разминка ног  Разминка задней поверхности бедра  Разминка ног | 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 | Построение, рапорт ,задачи урока.  **Разминка в движении.**  Руки в замок, круговые движения кистей вперед, назад.  Круговые вращения рук вперед, назад.  Наклоны на каждый шаг  Мах ноги вверх к противоположной руке (руки вытянутые)  Выпады на каждый шаг  Бег с высоким подниманием бедра  Бег с захлестыванием голени назад  Приставным шагом правым, левым боком  Бег спиной вперед  Ускорение | 5мин  10мин  16раз  8раз  16раз  16раз  16раз  20м  20м  20м  20м  20м | Руки прямые  Ноги прямые  Выполнять глубокий  выпад  Опорная нога прямая |
| **Основная** | Подводящие упр.  Умение контролировать мяч  Точность передачи  Закрепление изученного | 1  2  3  4  5 | **Обучение атакующему удару**  **Мяч на пару**  Передача мяча двумя руками от груди.  Передача мяча двумя руками из – за головы.  Передача мяча двумя руками из – за головы, с отскоком от пола.  В прыжке передача мяча двумя руками из – за головы.  Два шага, в прыжке передача мяча двумя руками из – за головы, с отскоком от пола.  Игра в «Пионербол» | 15мин  10раз  10раз  10раз  10раз  10раз  10 мин | Ловить без отскока Ловить без отскока  Передача  точнее  Передача  точнее |
| **Заключительная** |  |  | Построение, подведение итогов урока, домашние задание. | 5мин |  |

Учитель физической культуры Р.В. Корчагин