**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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| частьурока | частныезадачи | №упр. | Содержание | дозировка | методическиеуказания |  |  |  |  |  |
| **Подготовительная** | Подготовка Организма к основной части урокаРазминка кистейРазминка мышц ног и поясницыРазминка ногРазминка задней поверхности бедраРазминка ног | 12345678910 | Построение, рапорт ,задачи урока.**Разминка в движении.**Руки в замок, круговые движения кистей вперед, назад. Круговые вращения рук вперед, назад.Наклоны на каждый шагМах ноги вверх к противоположной руке (руки вытянутые)Выпады на каждый шагБег с высоким подниманием бедраБег с захлестыванием голени назадПриставным шагом правым, левым бокомБег спиной впередУскорение | 5мин10мин16раз8раз16раз16раз16раз20м20м20м20м20м | Руки прямыеНоги прямыеВыполнять глубокийвыпадОпорная нога прямая |
| **Основная** | Подводящие упр.Умение контролировать мячТочность передачиЗакрепление изученного  | 12345 | **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»  | 15мин10раз10раз10раз10раз10раз10 мин | Ловить без отскока Ловить без отскокаПередачаточнееПередачаточнее |
| **Заключительная** |  |  | Построение, подведение итогов урока, домашние задание. | 5мин |  |

Учитель физической культуры Р.В. Корчагин