Тема: «Изучение ведения мяча в ходьбе».

Цель: Обучить навыкам передачи и ведению мяча.

Задачи:   
Образовательные:   
- Закрепить строевые упражнения, разучить комплекс ОРУ, учить и отрабатывать технику ведения мяча в шаге.  
Оздоровительные:   
- Развивать координационные способности, ловкость, быстроту, выносливость.  
Воспитательные:  
- Воспитывать дисциплинированность, нравственные качества и интерес к предмету физическая культура.

Ожидаемые результаты:

Личностные УУД:

* формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Регулятивные УУД:

* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные УУД:

* осуществлять двигательную деятельность ориентируясь на устный рассказ и показ учителя.
* выполнять упражнения на основе ранее приобретённого опыта; владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики укрепления осанки.

Коммуникативные УУД:

* находят продуктивные способы взаимодействия друг с другом; осуществлять двигательную деятельность на принципах доброжелательности и взаимоуважения.

Тип урока: открытия нового знания.

Оборудование: мячи, свисток.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Части урока и части задачи. | Время | Деятельность учителя. | Деятельность учащихся | Организация методических указаний |
| 1. | Подготовительная часть. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.  Строевые приёмы на месте.  Ходьба с заданием.  Медленный бег с заданием.  Восстановление дыхания.  Перестроение на физ. упражнения.  ОРУ.  Восстановление дыхания | 1 мин.  2 мин.  3 мин.  3 мин.  5 мин.  1 мин. | Здравствуйте, ребята, меня зовут Светлана Александровна. Сегодня урок физкультуры у вас проведу я. На уроке мы с вами закрепим строевые упражнения, разучим комплекс упражнений, будем разучивать, и отрабатывать технику ведения мяча в шаге.  Ребята, внимательно меня слушайте и выполняйте мои команды. Во время выполнения поворотов не забывайте удерживать правильную осанку.  В обход по залу направо, за направляющим, шагом марш! Соблюдаем дистанцию два шага.  Ребята, теперь идем на носочках, руки на поясе, спинка прямая.  А теперь на пяточках, руки за головой, спинка красивая прямая.  На внешней стороне стопы руки на поясе, на внутренней стороне стопы. Идем красиво.  Переходим на медленный бег, не забывайте следить за дыханием, вдох через нос, выдох через рот. Медленным бегом, марш!  Руки на пояс приставным шагом правым боком, марш!  Приставным шагом, левым боком, марш!  Переходим на ходьбу. Восстанавливаем дыхание. Руки вверх — вдох,  Руки вниз — выдох.  На месте стой, раз—два. На первый—второй рассчитайсь. Вторые номера 2 шага вперед, на вытянутые руки разомкнись.  **Первое упражнение. Наклоны головы.** Исходное положение: руки на пояс, ноги на ширине плеч, спина прямая, наклоны головы. Показываю. На раз — наклон головы вперед, на два — наклон головы назад, на три — наклон головы влево, на четыре — наклон головы вправо. Все вместе.  **Следующее упражнение. Круговые движения рук.** Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на плечи, спина прямая, вращение плечевым суставом.  На 1-4. Круговые движения рук вперёд;  На 5-8. Круговые движения рук назад. Показываю. Все вместе.  **Следующее упражнение.** Исходное положение: ноги на ширине плеч, правая рука вверх — прямая, левая вниз — прямая. Руки прямые. Делаем по два рывка руками назад на 1 – 2, 3 — 4. Показываю. Все вместе.  **Следующее упражнение**.  И.П. – Ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1. Наклон направо, левую руку за голову.  2. И.П.  3. Наклон налево, правую руку за голову.  4. И.П.Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на пояс, на 1 - наклоны туловища вправо, левая рука вверх прямая; 2 – исходное положение 3 - наклон туловища влево, правая рука вверх прямая 4 – исходное положение. Показываю. Все вместе.  **Следующее упражнение**. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на пояс: наклоны туловищем. Показываю.  1- наклоны туловища вперед;  2- наклоны туловища назад;  3- наклоны туловища влево;  4- наклоны туловища вправо.  Все вместе.  **Прыжки.**  Выполняя прыжки, спину держим прямо, прыгаем на носочках, мягко, дыхание: вдох через нос, выдох через рот.  Восстанавливаем дыхание. Руки вверх — вдох, руки вниз — выдох. Молодцы. | Приветствуют. Слушают.  Слушают. Выполняют строевые приёмы на месте.  Слушают. Выполняют. | Класс, в одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!  **Строевые упражнения:**  - повороты направо;  - повороты налево;  - повороты кругом.  **Обычная ходьба:**  - на носках, руки на пояс;  - на пятках, руки за головой;  - ходьба на внешней стороне стопы;  - ходьба на внутренней стороне стопы.  Бег правым боком приставными шагами, руки на поясе.  Бег левым боком приставными шагами, руки на поясе.  **ОРУ:**  **1.** И. п.: — ст. ноги врозь, руки на пояс;  Наклоны головы:  1. Наклон головы вперёд;  2. Наклон головы назад;  3. Наклон головы вправо;  4. Наклон головы влево. Повтор 8 раз.  **2.** И. п.: — ст. ноги врозь, руки к плечам;  1 — 4 - вращение локтями вперед;  5 — 8 — вращение локтями назад.  Повтор 8 раз.  **3.** И. п.: — ст. ноги врозь, правая рука наверху, левая внизу.  1 — 2 — отведение рук назад;  3 — 4 — смена рук, отведение рук назад.  Повтор 8 раз.  **4.** И. п.: — ст. ноги врозь, руки на пояс.  1 — наклон туловища вправо, левая рука вверх 2 — И.п.;  3 — наклон туловища влево, правая рука вверх 4 — И.п.  Повтор 8 раз.  **5.** И.п.— ст. ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловищем  На 1- наклоны туловища вперед;  На 2- наклоны туловища назад;  На 3- наклоны туловища влево;  На 4- наклоны туловища вправо.  Повтор 8 раз.  **Прыжки.**  - на правой ноге 10 раз  - на левой ноге 10 раз  - на обеих ногах 10 раз |
| 2. | Основная часть.  Обучение программного материала.  Подвижная игра «Выбивной» | 2 мин.  5 мин.  5 мин.  10 мин. | Дети, налево!  У нас получилось 2 команды. Сейчас я каждой команде раздам по одному мячу.  Сегодня нашей главной задачей является научиться ведению мяча в ходьбе.  Сейчас я вам покажу как нужно правильно вести мяч.  При ведении мяча передвигаемся на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперёд. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладываются на мяч сверху и от себя. Толчки мяча выполняются несколько сбоку от игрока, равномерно, согласованно с вашим шагом.  А теперь, по моей команде начинаем выполнение. Первые, кто стоят в командах, обходите с мячом кубик и передаете мяч следующему, а сами становитесь назад. Дети победит ни та команда, которая выполнит быстрее, а та, которая будет выполнять правильно.  Ребята, а сейчас мы с вами поиграем в игру, а называется она «Выбивной».  Правила игры очень просты:  - Учитель выбирают двух желающих водящих, которые встают на противоположные стороны игрового поля,  - остальные ученики встают посредине. Их называют «зайцами»,  - каждый из водящих бросает мячом по зайцам, стараясь при этом их «выбивать». Зайцы в свою очередь стараются уйти от мяча: уклонится или отскочить,  - если водящий выбивает зайца – тот уходит из поля,  - водящие некоторые мячи могут именовать «дополнительной жизнью» или «бомбой»,  - игра продолжается до тех пор, пока не останется один заяц, самый выносливый,  - водящими становятся те, кого выбили самыми первыми (если нет других желающих). | Взяли мяч. Слушают и смотрят.  Выполняют задание  Слушают правила игры. Играют. | Показываю низкий и средний  Ведение мяча в ходьбе в низкой стойке правой рукой (туда) и левой рукой (обратно). Обратить внимание на работу кисти руки  Ведение мяча шагом в средней стойке прямо вперед, правой (туда) и левой рукой (обратно). Следить за высотой отскока мяча (до пояса).  Обратить внимание на то, что в лицо бросать мяч нельзя. |
| 3. | Заключительная часть.  Спокойная подвижна игра «Запрещённое движение».  Рефлексия.  Организованный уход. | 5 мин. | Забрать мячики.  Класс, в одну шеренгу становись. На первый—второй рассчитайсь. Вторые номера 2 шага вперед, на вытянутые руки разомкнись. Сейчас мы с вами поиграем в игру.  «Запрещенное движение»  Учитель заранее уславливается с ними,  какое движение нельзя делать, например приседать, хлопать в ладоши,  махать руками. Затем показывает различные движения, которые  дети должны в точности повторить. Чем разнообразнее и забавнее эти  движения, тем интереснее игра. Педагог может показать запрещенное  движение - тот, кто по невнимательности повторит его, должен сесть на скамейку.  Ребята, зачем нужно заниматься физкультурой и спортом? Понравился вам сегодняшний урок?  Вторые номера два шага назад. Налево! За направляющим к выходу шагом марш! Урок закончен! | Перестроение в одну шеренгу.  Перестроение в две шеренги.  Слушают правила игры.  Играют в игру. |  |