

КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Учитель: Серков А.И.

Класс: 4 А

Дата проведения: 20 декабря 2023 года

Тема: «Ведение мяча в движении и на месте»

Цели деятельности учителя: формирование двигательных функций через технику ведения мяча; развитие координационных способностей и внимания.

Планируемые результаты:

Предметные:

- знать: технику выполнения ведения мяча в движении и на месте;
- уметь: выполнять ведение мяча в движении и на месте.

Личностные:

- формировать навык сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликт.

Тип урока:комбинированный.

Оборудование:волейбольные мячи, свисток, конусы, обручи

Этап урока	Дозировка	Содержание урока	Формируемые УУД
		Деятельность учителя	
I. Подготовительный этап	15 мин	Построение по команде: «В одну шеренгу, становись!» -Футболки заправили, носки подравняли. «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» - Здравствуйте, ребята! -Какой мяч у меня в руках? <i>Тема нашего урока:</i> «Ведение мяча в движении и на месте». Сегодня будем овладевать техникой ведения мяча на месте и в движении. <i>Цель урока:</i> формирование двигательных функций через технику ведения мяча, развитие координационных способностей и внимания. - А сейчас послушайте технику безопасности. ТБ - шнурки завязали, убрали в кроссовки; внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя; выполнять упражнения с разрешения учителя; во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений.	Л.:самоопределение к деятельности Л.: формирование потребности в занятиях физической культурой П.: осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий
	1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 3	«Напра-во раз, два!» «За направляющим в обход нале-во шагом, марш!» - Дистанция 2 шага. Упражнения в движении: 1.«Руки вверх, на носках, марш!» ОМУ: спина прямая, ладони смотрят друг на друга. 2.«Руки за головой в замке, на пятках, марш!» ОМУ: спина прямая. 3.«Руки в стороны, на внешней стороне стопы, марш!» ОМУ: спина прямая, руки прямые на уровне плеч.	

секунд ы	4. «Руки на пояс, на внутренней стороне стопы, марш!» ОМУ: спина прямая, голову не опускать. «Без задания, марш!»	Р.: воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей, осуществляя пошаговый контроль своих действий
4 мин	Бег «В медленном темпе бегом, марш!» ОМУ: дистанция 2 шага, равномерное дыхание. «Шагом, марш!»	
1 круг	«Восстанавливаем дыхание: вдох-выдох». -Направляющий, на месте стой раз-два!. Направо, раз – два. -На первый, второй, третий, четвертый рассчитайся. Первые номера делают	
5 раз	вперёд 2 шага, вторые номера- 4 шага, третьи- 6 шагов, четвёртые- 8 шагов. По заданному шагам марш! На вытянутые руки разомкнись! ОРУ на месте: «Посмотрите упражнение» 1. И.п. руки на пояс. Повороты головы на раз вправо, на два влево. «И.п. принять!» «Упражнение вправо начи-най!»	
5 раз	ОМУ: спина прямая, голову не опускать, плавно. «Закончили» «Посмотрите упражнение» 2. И.п. руки к плечам. Вращение в плечевом суставе 2 раза вперед, 2 – назад. «И.п. принять!». «Упражнение вперёд начи-най!».	П.: осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий
5 раз	ОМУ: спина прямая, без резких движений. «Закончили» «Посмотрите упражнение» 3. И.п. руки вдоль туловища. Вращение рук 2 раза вперед, 2 –назад. «И.п. принять!» «Упражнение вперед начи-най!»	Р.: умение воспринимать педагога, слушать и слышать его
5 раз	ОМУ: руки прямые, спина прямая.	П.: осмысление самостоятельного выполнения

		«Закончили» «Посмотрите упражнение» 4. И.п. правая рука вверх, левая вниз. Рывки руками по 2 раза со сменой рук. «И.п. принять!» «Упражнение с правой руки вверх начи-най!» 5 раз ОМУ: руки прямые, спина прямая. «Закончили»	упражнений в оздоровительных формах занятий
	5 раз	«Посмотрите упражнение» 5.И.п. Ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону. 5 раз «И.п. принять!» «Упражнение в правую сторону начи-най!»	
	5 раз	«Просмотрите следующее упражнение» 6. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. На раз наклон туловища вправо, на 2 – и.п., то же самое в левую сторону. 5 раз ОМУ: спина прямая. «Посмотрите упражнение»	Р.: воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей, осуществляя пошаговый контроль своих действий
	5 раз	7. И.п. руки вдоль туловища. Наклоны к правой и левой ноге. «И.п. принять!». «Упражнение к правой ногеначи-най!». ОМУ: спина прямая, плавно. «Закончили»	
		«Посмотрите упражнение» 7.И.п. руки вперед. Махи правой и левой ногой с хлопком.	

		«И.п. принять!» «Упражнение с правой ногиначи-най!» ОМУ: нога прямая, спина прямая, дистанция 2 шага. «Закончили» «Посмотрите упражнение» 8. И.п. руки на пояс. Выпады правой и левой ногой вперед. «И.п. принять!» «Упражнение с правой ногиначи-най!» ОМУ: взгляд вперед, спина прямая, переднее колено не выходит за носок. «Закончили»	
II. Основной этап	20 мин 15 мин 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 8 раз 4 раза	Разминка с мячом И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в руках. На счет "раз"- руки вверх; на счет "два"- руки вправо; на счет "три"- руки вперед; на счет "четыре "- руки влево. И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в руках. На счет "раз"- наклон вперед руки вверх, мяч лежит на ладонях; на счет "два"- выпрямиться и прижать мяч к груди. И.п.- стойка ноги в розь, мяч в руках. На счет "раз"- наклон к правой ноге, коснуться мячом голени или стопы; на счет "два "- наклон вперед, коснуться мячом пола; на счет "три"- наклон к левой ноге, коснуться мячом голени или стопы; на счет "четыре"- вернуться в исходное положение. И.п.- широкая стойка, ноги врозь, наклон вперед, мяч на полу. Катать мяч вомьмеркой вокруг ног (25-30 сек). И.п.- сед согнув ноги, мяч справа. Под счет до 4- катать мяч вокруг себя. Если мяч проходит под согнутыми ногами, то их можно не поднимать, если же нет, то ноги поднять, а потом прокатить мяч. И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в руках. На счет "раз"- удар мяча об пол, поймать мяч; на счет "два"- прыжок вверх. И.п.- ноги на ширине плеч, мяч на правой ладони. На счёт "раз"- подбросить мяч вверх, поймать на левую ладонь; на счет "два"- подбросить мяч вверх, поймать на правую ладонь, вернуться в исходное положение. На этом разминка с мячом заканчивается, переходим к основным упражнениям.	Р.: планирование своих действий П.: выбор эффективных способов решения поставленных задач П.: осмысление

		Выполнять каждое упражнение не менее 40 секунд . 1. Подбросить двумя руками, ловля перед грудью. 2. Подбросить, поймать после одного удара об пол. 3. Подбросить так, чтобы успеть сделать шаг вперед и чтобы мяч упал за спиной, повернуться и поймать отскочивший мяч. 4. Вести мяч на месте правой и левой рукой по 30с. 5. Вести мяч на месте поочередно правой и левой рукой. 6. Держать мяч на уровне груди, отпустить, сделать поворот на 360 градусов и поймать отскочивший от пола мяч. 7. Двигаться в наклоне вперед, спиной вперед, перекачивая мяч пальцами рук. Следить за тем, чтобы ни с кем не столкнуться. На этом упражнения с мячом заканчиваются. Переходим к игре "Ночная охота". Правила игры: Охотник стоит в кругу (два мяча в руках) Ведущий объявляет, наступает ночь. Игроки выходят из своих домиков прогуляться (ограниченная территория вокруг охотника). Охотник должен кого-нибудь подстрелить(попасть в кого-нибудь мячом). Тот в кого попадет, выбывает из игры. Ведущий объявляет день, игроки прячутся в своем домике. Играют несколько раз.	самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий Р.: воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей, осуществляя пошаговый контроль своих действий
III. Заключительный этап	5 мин	- «В одну шеренгу, становись!» - Сейчас мы сыграем в игру на внимание «Запрещённое движение» Я предлагаю вам выполнить разные движения рук и ног, за исключением запрещённого, которое мы сейчас с вами выберем. Например, запрещено выполнять движение «руки на пояс». Я выполняю разные движения, а вы повторяете за мной. Ваша задача не запутаться и не повторить запрещённое движение. Неожиданно выполняю запрещённое движение. Тот, кто повторит его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Победителями являются те ученики, которые	П.: выбор эффективных способов решения поставленных задач. П.: контроль и оценка процесса и результатов деятельности Р.: оценка выполнения

	не допустили ошибок или допустили наименьшее количество раз. «Закончили» - Молодцы, но в следующий раз будьте внимательнее! - Итак, ребята, скажите, что мы делали на уроке? Для чего были выполнены эти упражнения, что мы развивали? - Какая игра вам понравилась больше всего? - Спасибо за урок. Класс, напра-во, раз-два!». «За направляющим в обход налево шагом марш!»	двигательных действий согласно поставленным задачам
--	--	--