**Урок**

**по физической культуре**

Тема: «Гимнастика».

Класс: 3 класс

Дата: 03.12.13

Учитель: Базанова М.В.

**Цель:**

* сохранение и укрепление здоровья учащихся;
* cовершенствование процесса физического воспитания и  пропаганды здорового образа жизни
* дополнительное образование детей в области физической культуры и спорта;
* формирование навыков и развитие мотивации учащихся к занятиям физической культурой.

**Задачи:**

* учить напрыгивание, отталкивание и приземление в опорном прыжке;
* учить бросок и ловлю мяча;
* развитие координации движений;
* формирование физической культуры личности обучающегося с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации;

**инвентарь**: (лист контроля), мячи в/б, мячи резиновые, ноутбук, проектор.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
| 1. Построение, приветствие, сообщение задач | 1 мин | внешний вид, интервал |
| 2.Проверка Д/З – работа по карточкам | в течении урока | (лист контроля) |
| 3.Взаимопроверка | 30 сек. |  |
| 4.Разминка в движении:  1-2 - отведение прямых рук назад  3-4 смена положения рук  Руки согнуть, локти в стороны:  1-8 – круговые вращения рук в плечевом суставе (вперед, назад)  Ходьба, разновидности | 3 мин | интервал, дистанция 3 метра  руки прямые, смотреть вперед  слушать счет  спина прямая, смотреть вперед |
| 5. «Перестроение из одной колонны в колонну по два» - специально – прыжковые упражнения:  -бег с захлестом голени  -прыжки приставным шагом (правым, левым боком)  -бег с прямыми ногами вперед  -бег с высоким подниманием бедра  -прыжки на левой, правой | 3-5 мин | следить за командой учителя  соблюдать равнение  перекат с пятки на носок, следить за работой рук  выпрыгивать вверх  туловище назад не отклонять  следить за дыханием, не торопиться |
| 6.Разомкнуться на длину всего зала – 2 шеренги  Общеразвивающие упражнения без предмета  -наклоны  -растяжка  -выпады  Упражнение на координацию.  -бросок и ловля мяча | 5-7 мин | Следить за счетом  руки прямые  ноги в коленях не сгибать  голову назад не отклонять  подготовительная группа выполняет по своим силам  следить за мячом  на месте не крутиться  соблюдать ТБ |
| 7. Полоса препятствий  -опорный прыжок (разбег, напрыгивание, отталкивание, приземление)  -«Лодочка»- проползти по скамейке, подтягиваясь на руках  - проползти под стойкой | 10мин | Соблюдать дистанцию  Равновесие  Спину поднять  Смотреть вперед  Ноги прямые  Стойку не ронять |
| 8. Контрольно-оценочная деятельность - Слайд по теме «Спортивный инвентарь» | 2 мин | Назвать элементы, показанные на слайде  . |
| 9. Итоги. Д/З Организованный уход в раздевалку. | 30 сек. | Д/З – с. 151-152 |

Поставленные задачи

формирую понятия, правила выполнения упражнений, требований к уроку;

выработку умений, навыков при выполнении упражнений;

Требую планировать работу, осуществлять самоконтроль (подг. группа), подводить итоги,

Задаю вопросы о том, где может пригодится данная тема, ;

Опораюсь на межпредметные связи;

Доступность в объяснении;

систематичность и последовательность выполнения

оптимальные формы организации: классная, групповая, индивидуальная;

целенаправленное разнообразие структуры урока – работа с мячом, полоса препятствий;

завершенность всех видов работ;

разумная плотность урока.

методы, направленные на формирование познавательных интересов, развития двигательных качеств

методы, активизирующие мышление;

методика самостоятельных работ;

здоровьесберегающие методы;

характер вопросов, их логическая нагрузка (требую выделения главного, сравнения).

предупреждаю перегрузки,

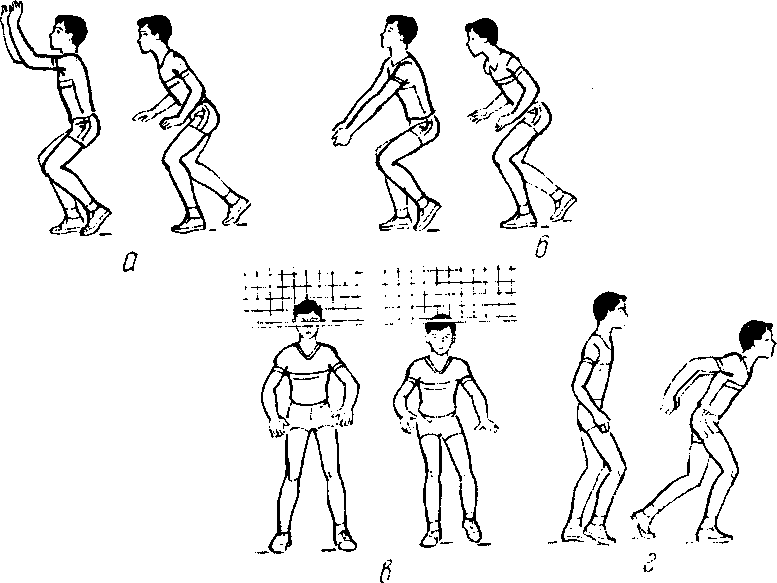
дифференцированность домашних заданий и дифференцированная работа на уроке с группами здоровья;

рабочий темп урока;

выполнение поставленных целей;

их прочность, действенность, осознанность;

Волейбол ( прием и передачи) Передачи являются одним из основных технических приемов в волейболе. В зависимости от положения рук при выполнении передач различаются верхние и нижние передачи двумя и одной рукой. Основой для правильного выполнения передачи является своевременное перемещение под мяч и принятие основной стойки.





Передачи могут быть различными по расстоянию и высоте. По расстоянию различаются короткие и длинные передачи, а по высоте - низкие, средние, высокие. Особенностью выполнения длинных и высоких передач является более активная работа ног. При выполнении верхних передач следует обратить внимание на то, линия плеч игрока была перпендикулярна направлению, в котором выполняется передача.

Разновидностью выполнения верхней передачи является передача в прыжке. Она наиболее сложна, так как выполняется в безопорном положении. После перемещения под мяч игрок делает прыжок вверх и выносит согнутые руки над головой. Передача выполняется в высшей точке прыжка за счёт активного выпрямления рук локтевых и лучезапястных суставах. Передача в прыжке с имитацией нападающего удара называется «откидкой». 

**1. Техника приема мяча снизу двумя руками**

Прием подачи чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ, и волейболисты всего мира так обычно принимают подачу. На рис. 1 показано положение игрока, принимающего мяч с подачи этим способом. В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты кнаружи и максимально сближены. Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема.

***Прием мяча снизу двумя руками.***

Приём мяча снизу относится к технике защиты. Данный приём выполняют двумя и одной рукой. При обучении приёма мяча снизу двумя рукамиучитель заостряет внимание уч-ся на своевременном выходе под мяч. После перемещения к месту встречи с мячом игрок вместе с последнимстопорящим шагом левой ноги выносит вперед руки, вытянутые и слегка напряженные, кисти соединены вместе. Ноги согнуты в коленях, туловищенесколько наклонено вперед. Руки располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Приемпроизводится в широком выпаде движением рук вперед вверх.

При приближении мяча, встречное движение начинают ногами, руки включаются в работу несколько позже. Прием мяча производится нанижнюю часть предплечья. Нельзя сгибать руки в локтевых суставах в момент приема мяча. Не должно быть и большого встречного движения руквперед вверх.

**Передача мяча двумя руками снизу**

Передача мяча двумя руками снизу — элемент техники, наиболее часто применяемый в игре. Он используется при приеме мяча после подачи, при игре в защите, при страховке и при перебивании че­рез сетку мячей, далеко летящих за пределы площад­ки. Этот элемент техники игры наиболее надежен на начальном этапе обучения, когда ученики еще не обладают достаточно высокой подвижностью.

Техника его выполнения заключается в следую­щем. Находясь в стойке готовности, во­лейболист принимает исходное положение — ноги на ширине плеч, согнутые в коленных суставах, одна впереди другой, руки выпрямлены и направлены впе­ред - вниз, локти приближены друг к другу, кисти соединены, туловище слегка наклонено вперед. При выполнении приема и передачи игрок располагается так, чтобы мяч был перед ним.

 Мяч принимается на предплечья, ближе к кистям рук. Движения прямыми руками вперед-вверх производятся только в плечевых суставах. Ту­ловище выпрямляется, ноги активно разгибаются. Сопровождающее мяч движение выполняется за счет дальнейшего разгибания ног и туловища, а также плавного смещения рук вперед-вверх вслед за мячом*.*

Выбор способа передачи мяча двумя руками снизу зависит от скорости полета мяча и высоты его траек­тории по отношению к игроку. При приеме мяча двумя руками снизу, летящего выше уровня пояса с незначительной скоростью, необходимы устойчивое положение игрока в средней стойке, плавное встреч­ное движение выпрямленных рук вперед-вверх, вы­прямлением туловища и заключительное активное разгибание ног.

 Если мяч летит на уровне пояса, то наклон туловища игрока вперед выражен незначи­тельно. В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока смещается назад-вверх; скорость движения рук незначительна, что способствует смяг­чению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

