План-конспект урока по физической культуре

**Дата**: 16.01.2019 г. **Учитель**: Сергеев Р.С. \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Школа**: МБОУ «Мендюкинская средняя школа»

**Класс**: 3

**Тема урока**: Игра в пионербол.

**Цель урока:** Упражнения, направленные на развитие ловкости. Игра в пионербол.

**Задачи урока:**

-формировать двигательные умения и навыки, обогащать свой двигательный опыт;

-обучать детей игре пионербол, умению видеть и понимать партнеров и соперников;

-отрабатывать упражнения во взаимодействии с партнёрами, формировать понимание взаимной зависимости;

-воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности.

**Тип урока**: комбинированный

**Место проведения**: спортивный зал

**Инвентарь**: свисток, мячи.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Содержание | | дозировка | | ОМУ |
| Подготовительная часть 12 мин | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6. | Построение. Приветствие.  Сообщение задач урока.  Разминка:  Ходьба: – на носках, руки на пояс; – на пятках, руки вперёд; – на внешней стороне стопы, руки в стороны; – на внутренней стороне стопы, руки за спину.  Бег:  - с высоким подниманием бедра  - бег с захлёстом голени – приставными шагами правым, левым боком;  Переход на ходьбу, восстановление дыхания.  Продолжая ходьбу по кругу, разминка  На каждый шаг выполняется счет   1. И.П. руки на поясе   1.Поворот головы вправо  2. И.П.  3. Поворот головы влево  4. И.П.   1. Круговые движения плечами   И.П.: Руки к плечам  1 - 4 Круговые движения вперед  5 – 8 Круговые движения назад   1. Круговые движения руками   И.П.: руки опущены  1-4 круговые движения вперед  5-8 круговые движения назад   1. Замок   И.П.: Кисти сцепить «в замок»  1-4 вращение кисти   1. И. П.: руки в стороны   1-4 вращение кистями вперед  5-8 вращение кистями назад   1. И.П.: Руки на поясе 2. Шаг 3. Наклон к правой ноге 4. И.П. Шаг 5. Наклон к левой ноге      1. И.П.: Руки на поясе   Упор присев, гусиный шаг   1. И.П.: Руки на поясе   Перекат с пятки на носок  Построение в шеренгу | | 1 круг  1 круг  1круг  1 круг  3 круга  1 круг  1 круг  1 круг  6 раз  8 раз  4 раза  5 раз  6 раз  0,5 круга  0,5 круга  4 раза | | | “Класс!» «В одну шеренгу становись!»  «Равняйсь!»  « Смирно!»  «Здравствуйте!» Меня зовут Аида Зуфаровна, и сегодня урок у вас буду вести я. По порядку рассчитайсь! Для начала разомнемся.  Напра-во! В обход налево шагом – марш!”.  Колени не сгибать, руки выпрямить. Локти развести, спина прямая. Следить за осанкой. Шаг короткий.  «Бегом – Марш!»  Темп средний, сохранять дистанцию.  «Приставными шагами правым боком – Марш!»  «Приставными шагами левым боком – Марш!»  «Шагом - марш!»  Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.  Соблюдаем дистанцию. Движения плавные. Спина прямая.  Спина прямая  Спина прямая, руки прямые  Спина прямая  Руки прямые  Спина ровная  Дыхание ровное  Соблюдение дистанции 2 шага  Спина ровная  Соблюдение дистанции 2 шага  Спина ровная  «Без задания - Марш!»  «Направляющий на месте, левой, левой, раз, два, три, на месте стой, раз, два!»  «Нале-во раз, два!» |
| Основная часть 30 мин | | | | | | |
| 1. | | Перестроение в две шеренги  Расстановка учащихся попарно у стен  Передача и ловля мяча двумя руками от груди  Передача и ловля мяча двумя руками из-за головы  Передача мяча одной рукой из-за головы.  Построение в одну шеренгу  Обсуждение правил игры «пионербол»  Деление на команды  Игра в пионербол | | 10 раз  10 раз  10 раз | | На первый второй рассчитайсь!  Вторые номера 4 шага вперед, кругом!  Первые номера, нале-во! За мной шагом-марш!  Вторые номера, напра-во! За мной шагом-марш!  Ноги чуть согнуты, локти разведены, мяч перед грудью. При броске колени распрямляются, туловище подается вперед.  Бросаем мяч одной рукой из-за головы, ловим двумя руками. Руки чередуем. Начинаем с правой руки.  В одну шеренгу становись!  Кто-нибудь из вас знает, как играть в пионербол?  Чем пионербол отличается от волейбола?  Кто может вспомнить правила этой игры?  Когда и как мы делаем переход?  Главное отличие пионербола, от волейбола, это что в пионерболе мы не отбиваем, а ловим мяч.в каждой команде играет по 6 человек, каждый занимает свой участок площадки. после взятой подачи игроки переходят на другое место по часовой стрелке. Таким образом, во время игры каждый игрок успевает побывать на всех местах.  На первый, второй, третий, четвертый рассчитайсь!  Соблюдаем правила. Играем до 15 очков. |
| Заключительная часть 3 мин | | | | | | |
| 1. | Построение  Подведение итогов урока. | |  | | «Класс, Стройся!»  Чему вы сегодня научились? Что нового узнали? Понравилась ли вам игра пионербол? Отлично! | |