

План- конспект урока по физической культуре для четвертого класса.

Педагог : Петров Александр Андреевич

Занимаемая должность: учитель по физической культуре.

Образовательное учреждение: МБОУ СОШ №22

Класс: 4А

Дата проведения: 18.03.2020

Место проведения: спортивный зал Б школа 22

Раздел программы «Подвижные игры».

Тип урока: Образовательно- обучающий, развивающий.

Тема урока:

Обучение верхней подачи мяча, Игра Пионербол.

Цель урока:

Научится верхней передачи в волейболе. Игра Пионербол

Задачи:

Образовательные:

- научить технике правильного выполнения верхней подачи мяча

-закрепить ранее полученные знания и навыки, подчеркнуть возможные ошибки.

-совершенствовать полученные знания в разделе «Пионерболл»

Оздоровительные:

-развить скорость

-развить координацию, согласованность движений

-способствовать развитию опорно - двигательного аппарата , силы мышц.

-способствовать укреплению организма, выносливости.

Воспитательные:

-способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности,

доброжелательности и уважения друг к другу.

-воспитывать чувство товарищества и коллективизма, взаимопомощи.

-воспитывать трудолюбие и упорство.

Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольная сетка.

<i>Часть урока и учебный материал (содержание урока)</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
1	2	3
<u>I. Подготовительная часть.</u>	10'	
1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.	30''	Напомнить о правилах ТБ при занятиях в большом спортивном зале, о внешнем виде занимающихся.
2. Строевые упражнения.	30''	Обратить внимание на выполнение команд «налево», «направо», «кругом».
3. Ходьба: - на носках;	30''	Обратить внимание на осанку, дыхание, руки вверх и на пояс.
		Средний темп, дыхание

<p>- на пятках.</p> <p>4. Бег.</p> <p>- правым боком вперед;</p> <p>- левым боком вперед;</p> <p>- с захлестыванием голени.</p>	<p>2'</p>	<p>равномерное.</p>
<p>5. Ходьба.</p>		<p>На восстановление дыхания.</p>
<p>6. Перестроение.</p>	<p>30"</p>	<p>В круг на расстояние вытянутых рук.</p>
<p>7. ОРУ.</p>	<p>30"</p>	<p>В кругу.</p>
<p>1. И.п. – Узкая стойка, руки на пояс.</p> <p>1 – 3 – круговые движения головой вправо;</p> <p>4 – И.п.;</p> <p>5 – 8 – тоже влево.</p>	<p>5'</p> <p>4 раза</p>	<p>Спина прямая, плечи не поднимать. Движения делать как можно большей амплитудой.</p>
<p>2. И.п. – Узкая стойка, руки в стороны.</p> <p>1 – 3 – круговые движения в лучезапястных суставах вперед;</p> <p>4 – И.п.;</p> <p>5 – 8 – тоже назад;</p>	<p>4 раза</p>	<p>Руки и спина прямые, кисть и пальцы вытянуты в стороны.</p>
<p>3. И.п. – Узкая стойка, руки в стороны.</p> <p>1 – 3 – круговые движения в локтевых суставах вперед;</p> <p>4 – И.п.;</p> <p>5 – 8 – тоже назад;</p>	<p>4 раза</p>	<p>Руки не сгибать и не опускать. Кисти не согнуты в кулак.</p>
<p>4. И.п. – Узкая стойка, руки в стороны.</p> <p>1 – 3 – круговые движения в плечевых суставах вперед;</p> <p>4 – И.п.;</p> <p>5 – 8 – тоже назад;</p>	<p>4 раза</p>	<p>Спина прямая, плечи не поднимать, руки не сгибать. Движения делать как можно большей амплитудой.</p>
<p>5. И.п. – Узкая стойка, ноги врозь, руки</p>		<p>Спина прямая, плечи не поднимать, руки не сгибать. Движения делать</p>

<p>2. Перестроение.</p> <p>3. Развитие силовых качеств.</p>		<p>руками по высокой траектории, а 2-ые по более пологой. После выполнения серии упражнений отделения меняются местами.</p> <p>В шеренгу.</p> <p>Убирать аккуратно.</p> <p>В медленном темпе.</p> <p>Восстановление дыхания.</p> <p>Отметить лучших, указать на ошибки.</p>
<p>4. Перестроение.</p> <p><u>III. Заключительная часть.</u></p> <p>1. Весь инвентарь убирается на свои места.</p> <p>2. Бег.</p> <p>3. Ходьба.</p> <p>4. Построение, подведение итогов урока, объявление оценок, домашнее задание.</p>	<p>30''</p> <p>6'</p> <p>30''</p> <p>5'</p> <p>1'</p> <p>1'30''</p> <p>30''</p> <p>2'</p>	

Подача – это технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в тоже время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения.

В школьном волейболе используются несколько способов подачи:

- верхняя прямая с вращением (силовая);
- верхняя прямая без вращения (планирующая);
- верхняя прямая в прыжке;
- нижняя прямая.

Техника подачи состоит из:

- исходного положения;
- подбрасывания мяча;
- замаха;
- ударного движения;
- опускания рук;
- перехода к игровым действиям.

Подготовительные и специальные упражнения:

- подача мяча, установленного в держателе;
- «подача» теннисного мяча;
- подача в стенку, сетку;
- подача на точность: в определенную зону, ближе, дальше, в разрез между двух игроков, по линии и т.д.;
- подача на силу;
- чередование подач на силу и точность;
- чередование подач на расстояние: дальше, ближе;
- чередование способов подач и т.д.

Развитие силы ударного движения правой (левой) руки обеспечивается многократным и многосерийным выполнением динамических упражнений с резиной и амортизаторами, имитирующими ударное движение в преодолевающем режиме. Для этой цели выполняются броски набивных мячей различного веса и размера с акцентированным их выбросом. Особенно эффекта достигают парные упражнения с двумя набивными мячами. При этом один из партнеров выбрасывает мяч из-за головы двумя руками по высокой траектории, а другой по более пологой. Это делается, для того чтобы мячи не сталкивались в воздухе. Через некоторое время партнеры меняются ролями, затем отдыхают и вновь выполняют очередную серию бросков. Используя также броски теннисных мячей, метание камней на дальность.