

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Школа № 90»

План – конспект
урока по физической культуре
в рамках методической школьной недели.

План-конспект урока по физической культуре для 4 "Ж" класса (по ФГОС)

Технологическая карта урока

Дата проведения: 11.04.2017год

Тема: «Подвижные и спортивные игры».

Разработан учителем физической культуры: Швец Надеждой Владимировной

Цели деятельности учителя: выполнить комплекс упражнений , формировать знания о видах спорта и спортивных играх; совершенствовать и корректировать технику выполнения ловли , передачи и подачи мяча, развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствие с правилами и соблюдением техники безопасности , взаимодействовать со сверстниками в процессе игры: "Мяч среднему".

Формируемые УДД:

предметные; иметь углубленные представления о технике выполнения ловли, передачи и подачи мяча различными способами, о правилах игры в пионербол; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью выполнения упражнений на осанку;

межпредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определить общие цели и пути достижения, договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих;

личностные: развитие мотивов учебной деятельности; умение общаться, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой

Тип урока: образовательно-тренировочной направленности

Место проведения: спортивный зал МБУ «Школа № 90»

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка.

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося	Универсальные учебные действия			
			Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6	7
<p>Подготовительный(12минут)</p> <p>1.Сообщение УЗ на урок</p> <p>2.Разминка: Ходьба(упражнения на осанку), бег, спец. упражнения (передвижения в стойке волейболиста, захлестом голени, высоко поднимая бедро, скрестным шагом, челночным бегом)</p> <p>3. Перестроение в две шеренги</p> <p>4. ОРУ на месте (приложение №1)</p>	<p>Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок</p> <p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока</p> <p>Знакомство с историей и правилами игры в пионербол в процессе урока.</p>	<p>Строятся в одну шеренгу, слушают и обсуждают тему урока.</p> <p>Выполняют упражнения в движении.</p> <p>Перестраиваются в две шеренги.</p> <p>Выполняют упражнения на месте</p>	<p>Установить роль разминки при подготовке организма к занятию с мячом</p> <p>Уточнить влияние разминки мышц плечевого пояса на готовность к работе по</p>	<p><i>Прогнозировани</i> <i>e-</i> предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик</p> <p>Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп</p>	<p><i>Общеучебные</i> - использовать общие приемы решения задач</p> <p><i>Общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p>	<p>Обсудить ход предстоящей разминки</p> <p>Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками, так и с учителем</p>

			пионерболу.			
<p>Основной(30 минут)</p> <p><u>Разминка с мячами: (5мин.)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - передача и ловля мяча двумя руками в парах; - высокие броски и ловля мяча двумя руками; - передача и ловля мяча с ударом о пол; <p><u>1. Передачи и ловля мяча двумя руками сверху и снизу: "(12мин.)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - волейбольная стойка; - правильное расположение рук при передачи и ловле мяча двумя руками сверху - наброски на ловлю мяча двумя руками сверху и снизу; - передача и ловля мяча двумя руками сверху и снизу на оптимальном (удобном) расстоянии; - передача мяча и ловля двумя руками сверху над собой и сверху партнёру; - передачи мяча и ловля через сетку 	<p>Перестроить обучающихся на пары.</p> <p>Объяснить технику изучаемых игровых приемов и действий, добиться их самостоятельном у освоению, выявить и устранить типичные ошибки.</p>	<p>Выполняют разминку с мячом, передачи, броски и ловля мяча</p> <p>Выполняют упражнения с мячом, передачи, броски и ловля</p>	<p>Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, повторять и осваивать их самостоятельно но, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятия спортом и использовать игру в пионербол в организации активного отдыха.</p>	<p><i>Коррекция -</i> вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p><i>Коррекция -</i> адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению ошибок.</p>	<p>Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов пионербола</p> <p><i>Общеучебные -</i> ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Информационные -</i> искать и выделять</p>	<p>Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий</p> <p>Развивать умение выразить свою мысль по поводу освоения работы одноклассников с элементами пионербола.</p>

<p>наброски на ловлю мяча двумя руками сверху и снизу;</p> <p><u>2. ПОДАЧА МЯЧА</u> (8мин.)</p> <p>1. Имитация подачи мяча.</p> <p>2. Подача с расстояния 3—6 м.</p> <p>Подачи через сетку с расстояния 3- 9 м от сетки.</p> <p>3. Подвижная подводящая игра к пионерболу: "<u>Мяч среднему</u>"(5мин.) (приложение № 3)</p> <p>Перестроение в круг (передача мяча сверху и снизу через среднего игрока"</p> <p>Упражнение на осанку (приложение №2)</p>	<p>Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Напомнить технику безопасности при выполнении подачи мяча через сетку</p> <p>Объяснить правила игры</p>	<p>Выполняют упражнения ; имитация подачи мяча, подача с расстояния 3-6 метров, через сетку3-9 метров от сетки</p> <p>Перестраиваются в круг.</p> <p>Участвуют в игре.</p> <p>Встают спиной вдоль стен спортзала.</p>	<p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия с волейбольны м мячом для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Уточнить влияние упражнений для сохранения осанки.</p>	<p><i>Целеполагание - преобразовать познавательную задачу в практическую</i></p> <p>Определить последовательно сть упражнений для разных мышечных групп</p>	<p>необходимую информацию из различных источников в игре пионербол.</p> <p>Формировать мыслительные операции по каждому выполняемому упражнению</p>	<p>Обсудить ход предстоящих упражнений</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------

<p>Заключительный (3минут)</p> <p>1.Выставление оценок</p> <p>2.Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание.</p>	<p>Восстановить дыхание после игры.</p> <p>Проверить степень усвоения обучающимися УЗ</p> <p>Ставим УЗ на дом</p>	<p>Определяют своё эмоциональное состояние на уроке</p>	<p>Определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.</p> <p>Осознавать надобность домашнего задания</p>	<p>Определить смысл поставленной на уроке УЗ</p>	<p>Формировать умения и выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ</p>	<p>Обеспечивать социальную компетентность и учет позиции других людей</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

Комплекс общеразвивающих упражнений (приложение №1).

№ п/п	Содержание	Доз-ка	Методические указания
1.	И.п.- о.с. 1- 2 поднимаясь на носки, руки дугами вперед вверх. 3-4 руки дугами наружу вниз – и.п.	6-8 раз	Руки прямые, ладони во внутрь.
2.	И.п.- руки перед грудью 1- поворот влево, руки в стороны ладонями вверх. 2- и.п. 3-4 то же вправо.	6-8 раз	Спина прямая, голову держим прямо.
3.	И.п.- ноги врозь, руки на пояс 1- 3 пружинистые наклоны влево. 4- и.п. 5-8 то же в другую.	6-8 раз	Локти в стороны, лопатки соединить.
4.	И.п.- упор, сидя, сзади. 1- руки вверх. 2- наклон к ногам. 3- выпрямиться. 4- и.п.	6-8 раз	Руки прямые, ноги в коленях не сгибать.
5.	И.п.- то же . 1-4 поочередно сгибая – выпрямляя ноги (велосипед)	6-8 раз	Спина прямая, слушаем счет.
6.	И.п.- о.с. 1- упор присев. 2- толчком ног упор лежа 3- толчком ног упор присев 4- встать – и.п.	6-8 раз	Движение энергичны
7.	И.п.- руки на пояс 1- мах левой ногой. 2- выпад левой ногой. 3-4 толчком левой ногой в и.п.	6-8 раз	Правая прямая

Комплекс упражнений на осанку (приложение №2)

№ п/п	Содержание	Доз-ка	Методические указания
1.	И.п. – стоя спиной к стене ,вжаться в неё. 1–2 – руки в стороны, 3–4 и.п.;	2-4 раза	Спина прямая, руки точно в сторону.
2.	И.п. – то же, руки на пояс; 1–2 – полуприсед, 3–4 – встать;	2-4 раза	Спину от стены не отрывать.
3.	И.п. – то же, руки вниз, положив ладони на стену; 1–2 – шаг вперёд правой ногой, ладони не отрываем, 3–4 – и.п.;	2-4 раза	Не наклоняться.
4.	И.п. – то же, руки вверх, внеш. стороной ладоней касаемся стены; 1–2 – наклон вправо, 3–4 – и.п.;	2-4 раза	Руки двигаются по стене.

Проверка осанки у стены: встать в привычной позе ;затылок ,лопатки ,ягодицы ,пятки должны касаться стены.

Подвижная игра: «Мяч среднему» (приложение №3).

Дети, разделившись на группы, образуют три или четыре круга. В каждом кругу игроки становятся на некотором расстоянии (длина вытянутых в стороны рук), перед их носками проводится черта. В середину каждого круга, отмеченную кружком, выходит водящий с мячом. По сигналу руководителя водящие начинают поочередно бросать мяч игрокам и ловить его. Получив мяч от последнего по порядку игрока в круге, водящий поднимает мяч вверх, показывая, что переброска закончена.

При перебрасывании мяча водящий не должен выходить из своего кружка, а стоящие по кругу не имеют права заступать за его черту. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и перебросить в установленном порядке соседу по кругу.