Из опыта работа

Ибрагимов Азамат Канатовича,

педагога учебного предмета «Физическая культура и здоровье»

Государственного учреждения образования

КГУ«Рудная средняя школа»

**Учебное занятие по учебному предмету**

**«Физическая культура и здоровье» по теме «Элементы спортивных игр» (3 класс)**

Задачи урока:

1.Совершенствовать ведение и передачи мяча в спортивных играх

2. Развивать физические качества: скорость, ловкость, координацию.

3. Воспитывать у учащихся: любознательность, смекалку, желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями, чувство взаимовыручки, коллективизма.

Оборудование: инвентарь футбольные мячи, фишки, обручи

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Частные задачи** | **Средства** | **Дозировка** | **Методические приемы организации, обучения и воспитания** |
| 1 | **Начальная организация занимающихся и их психологический настрой на урок:** формировать осмысленное отношение к учебной деятельности. | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**  Построение, рапорт, сообщение задач урока.  **Измерение ЧСС** | **(8-10 мин)**  1 мин.  30 сек | Построение в спортивном зале. Равнение по носкам, руки прижатые.  - Здравствуйте, сегодня урок физкультуры у вас проведу я. Зовут меня Антон Иосифович  - На уроке мы закрепим передачу и ведение мяча на месте и в движении, проведем эстафеты 10 х 6 Производим замер 10 секунд , а потом умножаем на 6 |
| 2 | **Активизация внимания.** | **1.Строевые упражнения:**  Игра на внимание «Внимание класс». При слове «класс» класс выполняет команду, если слова «класс» отсутствует то команду выполнять не нужно Нарушившие правило делают шаг вперёд. Кто ни разу не ошибся, тот считается победителем. | 1мин.  8-10 команд | Команды: «на право», «на лево»  Добиться правильного и четкого выполнения поворотов. |
| 3 | **Обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.**  Содействовать формированию правильной осанки.  Развивать способность сохранять заданный темп движений.  Развивать способность точно в заданном темпе и ритме выполнять упражнения.  Развитие координационных способностей занимающихся, а также гибкости.  . | **2.Ходьба и её разновидности:**  И.п. - руки на пояс.  1 - руки вперед;  2 - руки в стороны;  3 - хлопок вверху;  4 - и.п.  И.п. - руки к плечам.  1 - 4 - ходьба на носках, руки вверх;  5 -8 - ходьба перекатом с пятки на носок.  Ходьба в полу приседе, руки в стороны.  **3.Бег:** медленный.  **Разновидности бега:**  И.п.- руки в стороны.  бег приставным шагом (правым, левым боком);  И.п.- руки на пояс.  1 - 4 - бег, сгибая голень назад, руки на пояс;  И.п.- руки впереди согнуты в локтях  1-4 – бег, высоко поднимая бедро  **4.ОРУ в движении:**  Ходьба с поворотом туловища.  И.п. - ст., руки на поясе.  1 - наклон к левой, касаясь  ладонями стоп;  2 – и.п.;  3 - наклон к правой, касаясь  ладонями стоп;  4 - и.п.  Ходьба выпадами вперёд, руки на пояс.  Перестроение из шеренги уступом (6.4,2, на месте).  **5. ОРУ на месте с мячами:**  1И.п. – основная стойка мяч в руках в низу  1-наклон головы вперед  2-наклон головы назад  3-наклон головы вправо  4-наклон головы влево  2.И.п. - о.с. мяч в руках внизу  1.-Встаем на носки, руки вверх, смотрим на мяч.  2.-И.п.  3-4 -то же.  3 И.п. ноги в широкой стойке, мяч в руках в низу  1.наклон туловища к правой ноге, касаемся мячом до носков ног.  2. И.п. -  3-4-наклон к левой ноге.  4 И.п. - о.с. - мяч в руках внизу  1.-шаг правой ногой вперед  2.-и.п.   * 1. –шаг левой ногой.   5. И.п.- о.с.  1 – приседание, руки с мячом вверх  2 – и.п.  3 – приседание, руки с мячом вперёд   1. – и.п.   6 – ходьба на месте  **измерение ЧСС** | 5-6 раз  3-4 раза  10 м  200 - 300м (3 – 5 мин)  10 -15 м  15 – 20 м  10 м  5-6 раз  10-15 м  4-6 раз  4-6 раз  7-8раз  6-8 раз  7-8 раз  15 -17 сек  30 сек | Добиться синхронного выполнения всеми учащимися.  Под счет. Метод распоряжения.  Потянуться вверх, смотреть на ладони.  Метод рассказа.  Темп средний – счет.  Спина прямая, смотреть вперед, вертикальное положение туловища.  Метод распоряжения. Темп средний.  Сохранять правильную осанку.  Дистанция 2 – 3 шага, не обгонять.  Метод рассказа.  Частота средняя.  Поворот и бег другим боком.  Темп средний - задать счетом.  Наклонить туловище вперед, сохраняя осанку.  Темп средний - задать счетом  Спина прямая, смотреть вперед, вертикальное положение туловища.  Упражнения выполняются в кругу. Дистанция 2 шага. Метод рассказа.  Темп медленный.  Метод показ.  Наклон глубже, ноги не сгибать.  Метод рассказ. Темп медленный. Не наклоняться, глубже выпад.  «На 6-4-2-на месте рассчитайся!»  «По расчёту шагом - МАРШ!»  Метод показа.  П.к. «И.П. –ПРИНЯТЬ. Упражнение начи-НАЙ»  Вести подсчет.  Спина прямая, дыхание спокойное, наклоны делаем больше, прогнуться , глаза не закрываем.  Метод показа.  П.к. «И.П. –ПРИНЯТЬ. Упражнение начи-НАЙ»  Вести подсчет.  Спина прямая, потягиваемся выше, прогнуться, смотрим на кисти рук, руки прямые.  Метод показа.  П.к. «И.П. –ПРИНЯТЬ. Упражнение начи-НАЙ»  Вести подсчет.  Во время наклонов ноги не сгибать.  Наклоны выполнять с максимальной амплитудой.  Метод показа.  П.к. «И.П. –ПРИНЯТЬ. Упражнение начи-НАЙ»  Вести подсчет.  Глубокий присед.  Метод показа.  П.к. «И.П. –ПРИНЯТЬ. Упражнение начи-НАЙ»  Вести подсчет  П.к. «На месте шагом - МАРШ»  Вести подсчет  П.к. «Класс –СТОЙ 1,2»  10 х 6 Производим замер 10 секунд , а потом умножаем на 6 |
|  | Развитие координационных способностей занимающихся | **Основная часть**  **Работа с мячами на месте**  **1 подбрасывание мяча и последующая ловля с различными заданиями**  - подбрасывание и ловля  - подбрасывание – хлопок и ловля  - подбрасывание – 3 хлопка и ловля  - подбрасывание – хлопок перед собой – за спиной и ловля  - подбрасывание – поворот на 360 и ловля  - подбрасывание – приседание и ловля  **2 упражнения с футбольным мячом**  - проводка мяча под правой стопой  - проводка мяча под левой стопой  - подпригивание с косанием мяча носком ноги  - передачи мяча правой – левой ногой(дриблинг) | 27-30 мин  5-7 мин  5 повт  10 повт  10 повт  10 повт  10 повт  10 повт  20 повт  20 повт  20 повт  20 повт | У каждого учащегося в руках мяч  Каждое упражнение показывается учителем  Метод показа  Для начала выполнения упражнений подаётся команда «упражнение начи-НАЙ»  Ведётся контроль за выполнением заданий, оказывается помощь слабым ученикам |
|  | Совершенствование передачи мяча  Совершенствование ведения мяча | **Работа в парах**  Передачи мяча в парах  - передачи мяча правой ногой  - передачи мяча левой ногой  Ведение мяча  -ведение мяча правой ногой  -ведение мяча левой ногой  -ведение мяча правой и левой ногами  (дриблинг)  **измерение ЧСС** | 10-12 мин  20 повт  20 повт  5 повт  5повт  5 повт  30 сек | У учащихся 1 мяч на пару  Каждое упражнение показывается учителем  Метод показа  Для начала выполнения упражнений подаётся команда «упражнение начи-НАЙ»  Ведётся контроль за выполнением заданий, оказывается помощь слабым ученикам  10 х 6 Производим замер 10 секунд , а потом умножаем на 6 |
|  | Содействовать развитию быстроты двигательной реакции посредством эстафет. | **Эстафеты с мячом**  **1 –** бег с мячом в руках  2 – ведение мяча правой ногой  3 – бег до фишки с мячом в руках выполняя 5 подбросов мяча над головой и обратно   1. – ведение мяча левой ногой 2. - бег до фишки с мячом в руках выполняя 5 подбросов мяча над головой с приседаниями и обратно 3. - ведение мяча правой – левой ногой(дриблинг) 4. Передача мяча правой ногой 5. - подпригивание с косанием мяча носком ноги | 12-14 мин | Учащиеся делятся на 4 команды  Выстраиваются по своим местам  В центре находятся 4 обруча с мячами  Каждая эстафета объясняется учащимся  Для начала каждой эстафеты подаётся звуковой сигнал.  Ведётся счёт игры |
|  | Содействовать восстановлению организма занимающихся | **Заключительная часть**  Построение в одну шеренгу  Медленный бег  Ходьба по кругу с выполнением упражнений на дыхание:  на 3 шага вдох – руки через стороны вверх.  на 3 шага выдох – роняя руки вниз.  измерение ЧСС  подведение итогов урока | **3-5 мин**  30 сек  1 мин  1 мин  30 сек  1-2 мин | П.к. «Класс в одну шеренгу стано-ВИСЬ. напра-ВО. В обход по залу шагом –МАРШ.» ведётся счёт. «Медленно бегом - МАРШ» соблюдение дистанции, темпа бега  П.к. «Шагом - МАРШ»  Вдох носом, выдох ртом. Выполнять свободно, расслабленно.  Дистанция не менее 2-х шагов  10 х 6 Производим замер 10 секунд , а потом умножаем на 6  Отметить лучших |