Открытый урок по физической культуре:

«Совершенствование техники броска и ловли мяча, ведения мяча на месте». 1 «В» класс

учитель: Чиртулов Е.С.

декабрь, 2020г.

**Задачи**:1. Образовательные: закрепление техники броска и ловли мяча, ведения мяча на месте

1. Воспитательные: воспитание осмысленного отношения к выполнению заданий, самостоятельности, духа коллективизма
2. Оздоровительные: развитие координации движений

**Цели:** формировать знания и умения о влиянии упражнений с мячом на развитие основных физических качеств младшего школьника.

Тип урока: совершенствование знаний, умений и навыков Форма проведения: игровой, индивидуальный, групповой:

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: мячи (баскетбольный, волейбольный, гандбольный, ватерпольный, для регби, настольного тенниса, большого тенниса, хоккея на траве, художественной гимнастики), мячи баскетбольные 25 шт., мячи малые 25 шт., скамейка гимнастическая, обручи малые 4 шт., барьеры низкие 3 шт.,

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность ученика** |
| Организационная часть. 2 мин. | ( марш из к/ф «Цирк») | учащиеся входят в зал, строятся в одну шеренгу |
|  | Строевые команды: Равняйсь! Смирно!  По порядку рассчитайсь! Здравствуйте!  Вольно! | выполняют команды |
|  | Сегодня у нас не совсем обычный урок. Урок праздник. А где, как ни в цирке, каждый день- праздник. Вы любите цирк? Оправляемся! Но сначала нам нужно туда добраться, преодолев извилистые тропинки, обозначенные флажками, перебраться через препятствия. Самых  дисциплинированных, старательных ждет цирк с его сюрпризами. |  |
| Подготовительная  часть: 7 мин.  2 мин. | Бегом марш!  Бег в среднем темпе по заданному учителем направлению: по синей дорожке, к красному флажку, к белому флажку, к зелѐному флажку и т.д. | учащиеся бегут, следя за постановкой стоп, положением туловища, работой рук, дыханием |
|  | (флажки находятся на углах волейбольной площадке, в середине |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 мин.  4 мин. | | справа и слева) Шагом марш!  Раз – два - три, и т.д.(задаѐтся ритм движения)  Руки вперѐд, вверх - вдох, в стороны, вниз - выдох | учащиеся переходят на ходьбу в соответствии со счѐтом |
| Мы оказались перед многими препятствиями, которые предстоит преодолеть:  пройти по мостику, держа для равновесия руки в стороны;  перелезть через насыпь; пролезть в лаз пещеры  пройти по кочкам через болото перепрыгнуть через заборы.  Полосу препятствий проходят 3 раза. | Учащиеся стоят в колонну по одному  По скамейке  Через мягкий бум  В вертикально стоящий обруч  Прыжки с одной ноги на другую в обручи  Через 3 маленьких барьера |
| Основная 28 мин. | часть. | Ну, вот мы и добрались до ….  Звучит песня «Цирк, цирк, цирк» в исполнении О. Попова  А кто же выступает в цирке?  А что делает жонглѐр? **(**Цирковой актер, умеющий искусно и ловко подбрасывать в воздух и ловить одновременно несколько предметов)  Мы с вами тоже побудем немного жонглѐрами. Посмотрите, что это в такой красивой коробке? (Достаю из-за штор)  (рисунок 2)  **I** Возьмите по одному мячу и продолжайте движение по кругу, как по арене цирка  Упражнения с малыми мячами:  **А.** И.п.- о.с., руки в стороны, мяч в правой руке.1. крепко сжать мяч | учащиеся читают вывеску на воротах  (задрапированы шторами):  «ЦИРК» (Рисунок 1) |
| 2 мин |  | Ответы детей |
|  |  | Ответы детей |
|  |  | Теннисные мячи |
| 5мин |  | учащиеся, двигаясь в колонне по одному, берут из коробки по одному мячу и идут за учителем, перестраиваясь в круг |
|  |  | Руки прямые |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | пальцами руки, |  |
| 2. то же другой рукой |  |
| **Б**. И.п.- о.с., руки в стороны, мяч в правой руке.1. поднять через стороны руки вверх, переложить мяч в левую руку. |  |
|  | Руки не опускать низко |
| 2. И.п. |  |
| 3 .поднять через стороны руки вверх, переложить мяч в правую руку. |  |
| 4.И.п. |  |
| **В.** И.п.- о.с., руки в стороны, мяч в правой руке. 1.руки отвести назад, не опуская их вниз, переложить мяч в левую руку. |  |
| 2. И.п. |  |
| 3. руки отвести назад, не опуская их вниз, переложить мяч в правую руку. |  |
| 4. И.п.  **Г**. И.п. – о. с., мяч в правой руке, вращать мяч вокруг туловища | Не касаться мячом туловища |
| 1-8 - в правую сторону; |  |
| 1-8 - в левую сторону | Ноги не сгибать |
| **Д.** И.п. стойка - ноги шире плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. 1. Наклон к правой ноге, мяч переложить между ног в левую руку |  |
| 2. И.п. |  |
| 3. Наклон к левой ноге, мяч переложить между ног в правую руку |  |
| 4.И.п. |  |
| **Е**. И.п. – о.с., ноги врозь. Подбросить мяч вверх правой рукой, поймать двумя руками  **Ж.** И.п. – о.с., ноги врозь. Подбросить мяч вверх правой рукой, сделать 2 | Пальцы образуют  «чашечку» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | хлопка, поймать двумя руками | Следить за мячом |
|  | **З**. И.п. – о.с., ноги врозь. Подбросить мяч вверх правой рукой, поймать левой. И наоборот. |  |
| 1 мин | Наблюдаю, консультирую. |  |
|  | Оцениваю деятельность ребенка в ходе достижения результата каждого упражнения. |  |
|  | Молодцы! Настоящие жонглѐры! |  |
|  | А теперь занимайте места в зрительном зале (на скамейке) ,после третьего звонка вход в зал запрещѐн, | Дети отвечают |
|  | Кто любит фокусы? (достаю красочную коробку) (Рисунок 3) |  |
| 5 мин. | Мне нужен помощник! Достань, пожалуйста, один предмет. | Выходит один уч-ся, достаѐт, не глядя под покров один предмет. |
|  | Что это? А в какой игре его используют? (И таким образом все мячи: баскетбольный, волейбольный, гандбольный, ватерпольный, для регби, настольного тенниса, большого тенниса, хоккея на траве, художественной гимнастики) | Отвечает.  Выходит другой. И т. д. |
|  | А мы с вами учимся играть в какую игру? Разгадайте загадку: |  |
|  | Мяча веденье, передача, Противников игрок всех обошел, И мяч в корзине - вот удача Название игре той... | Баскетбол  учащиеся, двигаясь в колонне по одному, берут мячи |
|  | **II** Возьмите по одному баскетбольному мячу | Бегут на свободное место |
|  | Займите свободное место в зале Стойку баскетболиста принять. | Дети стоят, ноги на ширине плеч, согнув ноги в коленях, плечи над носками |
|  | 1. Бросок мяча вверх, после удара о землю поймать. Два раза ловить двумя руками, по два разу левой и правой руками. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. Бросок мяча вверх, хлопок за спиной. 10 раз 2. Присесть, подбросить мяч вверх, встать и поймать 10 раз 3. Ведение мяча правой рукой на месте -10 раз 4. Ведение мяча левой рукой на месте -10 раз 5. Ведение мяча правой рукой два шага вперѐд, два шага назад. 6. Ведение мяча левой рукой два шага вперѐд, два шага назад   Мячи положить в корзины. | Рука разгибается в локтевом суставе, мяч отталкивают вниз всей ладонью, пальцы рук направлены в стороны вниз (полукруглые) |
| В одну шеренгу становись | Первые номера образуют круг. Выбирают капитана |
| **III** А умеете ли вы играть дружно,  внимательно, ответственно, чтобы не подвести команду. Сейчас проверим. Игра «Мяч капитану» | Вторые номера образуют круг. Выбирают капитана |
| На первый-второй рассчитайсь! |  |
| Первые номера - Команда жонглѐров, а вторая -команда фокусников |  |
| У капитанов мячи. Капитан по очереди по кругу бросает мяч игрокам своей команды. Получив мяч от последнего игрока, поднимает вверх. Побеждает команда, закончившая раньше. |  |
| Игра повторяется несколько раз со сменой капитанов |  |
| **IV** А в заключении – Игра «Тетѐра»  Возьмитесь за руки. Выберем «сети» (двое детей берутся за руки) | Все ходят за  направляющим через  «сети», и произносят слова: |
| (Рисунок4) | Тетѐра шла - боковая шла |
|  | По зареченью, по  закаменью. |
|  | Сама прошла, всех детей провела, |
|  | Последнего оставила. |
|  | (Водящие опускают руки, закрывая «сети».  Оказавшиеся внутри |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Перестроение в шеренгу по одному | игроки становятся водящими.) Побеждает игрок, оставшийся последним.  учащиеся, держась за руки, встают за учителем и двигаются к месту построения. | |
| Заключительная часть 2 мин. | Вот и закончен урок. Вам понравилось в Цирке? Вы хорошо поработали, поэтому вот призы: воздушные шары. Возьмите их себе на память о нашем уроке. | Разбирают шары.  Подведение рефлексия | итогов, |
|  | (рисунок5) |  |  |