C=RU, O="МБУ "" Гимназия № 35"""", CN="Сураева Людмила Михайловна, директор", E=school35@edu.tgl.ru 008f84d34c3b5c4ddb 2024-05-02 23:01:49

Броски и ловля мяча в игре пионербол
Учитель Костин Д.В.

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
1	Вводная часть Цель: Подготовить учащихся к физическим нагрузкам.	10 мин	
	1) Построение, сообщение задач урока.	10м	Соблюдать дистанцию 2-3 шага
	2) Ходьба	15м	
	-на носках руки прямые в замке вверху	10м	Тянуться вверх
	-на пятках руки за головой	10м	
	-на внешней стороне стопы, руки на поясе	10м 15м	
	-на внутренней стороне стопы, руки на поясе	10м 20м	
	-перекаты с пятки на носок	20м	
	4) Медленный бег	70м	Соблюдать дистанцию
	-с захлёстом голени назад	15м	
	-с высоким подниманием бедра	15м	
	-приставными шагами правым боком	15м	
	- приставными шагами левым боком	15м	
	- приставными шагами в стороны лицом вперёд	15м	Смотреть через правое, левое плечо
	- приставными шагами в стороны спиной вперёд	15 по 5раз	
	- прыжки сс продвижением	15м	
	4) ОРУ на месте.	по	
	1. И.п. Основная стойка руки на поясе круговые движения головы влево, вправо	10раз	Движения медленные, амплитуда больше
	2. И.п. Основная стойка руки прямые в стороны круговые движения кистей рук вперёд, назад.	по 10 раз	Амплитуда больше
	3. И.п. Основная стойка руки прямые в стороны круговые движения в локтевом суставе внутрь, наружу	4-5р	Амплитуду больше, руки прямые, не опускать
	4. И.п. Стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты впереди. на 1-2 отведение согнутых рук наза,3-4 прямых.	4-5р	Рывок рук дальше назад, руки не опускать
	5. И.п. Стойка ноги на ширине плеч, левая рука прямая вверху, правая внизу. На 1-2 отведение прямых рук назад. 3-4 наоборот.	по 10 раз	Руки прямые
	6.И.п. Стойка ноги на ширине плеч, руки прямые вдоль туловища. Круговые движения прямых рук вперёд, назад.	4-5раз	Амплитуда больше, руки прямые
	7.И.п. Стойка ноги врозь, руки в замке на уровне груди. На 1-2 повороты туловища и рук вправо, на 3-4 влево.		

	8.И.п. Стойка ноги врозь руки на поясе. На 1 наклон туловища влево ,рука над головой, на 2 в другую сторону. 3-4 и.п. 9.И.п. Стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. На 1наклон к левой. ноге, на 2 - к центру к полу, на 3 в прав. ноге. 4 и.п. 10. И.п. стойка ноги врозь руки на поясе. Круговые движения в тазобедренном суставе влево , право. 11.И.п. Стойка ноги врозь руки на поясе. Круговые движения в голеностопном суставе влево, право каждой ногой. Руки в замке – круговые движения в кистях 12. И.п. Основная стойка руки вдоль туловища. Прыжки вверх.	4-5р по 10 раз по 10 раз по 10раз	Поворот дальше, руки не опускать. Ноги прямые. достать руками пола, ног. Амплитуда больше Как можно выше, можно руками помогать.
2	**Основная часть.** Цель: разучить новые броски мяча, совершенствовать пройденные броски и ловлю мяча. 1) Упражнения с мячами в парах. - бросок мяча двумя руками из- за головы по прямой над сеткой партнёру 3м от сетки -- в прыжке на месте --бросок мяча одной рукой из за головы над сеткой своему партнёру. -- бросок мяча двумя руками из- за головы по прямой над сеткой в с двух шагов разбега в прыжке,3-4 метра от сетки - бросок мяча у сетки над сеткой партнёру, стоять у сетки - бросок мяча над сеткой одной рукой снизу, кручёный за счёт ладони, 6м от сетки 2) Игра ‘Пионербол’ по упрощённым правилам.	19 мин. 10-15 бросков 10 10-15 10-15 10 10 2-4 игры	Пальцы вместе, стойка По прямой траектории, работа туловища и ног Бросок в наивысшей точки прыжка Продолжить движение рукой за мячём, работа ног и туловища Координация движений, Мяч над сеткой Обхват мяча Сетку не касаться. Отрабатывать броски, ловлю мяча, командное взаимодействие. Каждый ученик играет на своём месте с переходами.
3	Заключительная часть. Цель: подведение итогов. Построение, подведение итогов, домашнее задание.	1 мин	Указать на ошибки. Отметить учащихся, у кого получалось и кто старался