

Броски и ловля мяча в игре пионербол

Учитель Костин Д.В.

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

	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>10. И.п. стойка ноги врозь руки на поясе. Круговые движения в тазобедренном суставе влево , право.</p> <p>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</p> <p>12. И.п. Основная стойка руки вдоль туловища. Прыжки вверх.</p>	<p>4-5р</p> <p>по 10 раз</p> <p>по 10 раз</p> <p>по 10раз</p>	<p>Поворот дальше, руки не опускать.</p> <p>Ноги прямые. достать руками пола, ног.</p> <p>Амплитуда больше Как можно выше, можно руками помогать.</p>
2	<p>Основная часть. Цель: разучить новые броски мяча, совершенствовать пройденные броски и ловлю мяча.</p> <p>1) Упражнения с мячами в парах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>2) Игра ‘Пионербол’ по упрощённым правилам.</p>	<p>19 мин.</p> <p>10-15 бросков</p> <p>10</p> <p>10-15</p> <p>10-15</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>2-4 игры</p>	<p>Пальцы вместе, стойка</p> <p>По прямой траектории, работа туловища и ног Бросок в наивысшей точки прыжка Продолжить движение рукой за мячом, работа ног и туловища</p> <p>Координация движений,</p> <p>Мяч над сеткой</p> <p>Обхват мяча</p> <p>Сетку не касаться. Отрабатывать броски, ловлю мяча, командное взаимодействие. Каждый ученик играет на своём месте с переходами.</p>
3	<p>Заключительная часть. Цель: подведение итогов. Построение, подведение итогов, домашнее задание.</p>	<p>1 мин</p>	<p>Указать на ошибки. Отметить учащихся, у кого получалось и кто старался</p>