

**Самарская область, муниципальный район  
Сергиевский. Государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №1 п.г.т. Суходол**

**Урока физической культуры в 4 классе с позиции здоровьесбережения.**

**Тема: пионербол с элементами волейбола, совершенствование верхней передачи мяча**

**Цели урока: Привести в систему знания учащихся по пионерболу и волейболу через повторение и обобщение учебного материала.**

**Задачи урока:**

- Развивать координацию движений и двигательные навыки.**
- Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.**
- Воспитывать у учащихся ответственность за результат своего труда.**

**Форма урока – групповая, дифференцированная.**

**Урок репродуктивный – быстрый, с оздоровительной направленностью, с применением современных педагогических технологий.**

Комментарий урока	Действия ученика	Развитие личностных качеств
<b>Подготовительная часть (11 мин)</b>		
<p><b>1. Построение, сообщение задачи урока.</b> Приветствие учителя: «Здравствуй, радуйся, сияй на уроке удовольствия получай!»</p> <p><b>2. Ребята, а знаете, вы не просто поздоровались. Вы подарили друг другу частичку здоровья. А вы чувствуете себя здоровыми? Послушайте себя, что значит быть здоровым? Как вы считаете?</b></p>	<p><b>1. Приветствие учеников.</b></p> <p><b>2. На вопрос отвечают учащиеся: «Быть здоровым значит быть сильным, крепким. Сила укрепляет здоровье человека. Есть такая пословица «силушка по жилушкам огнем бежит».</b></p>	<p><b>Умение слышать и слушать.</b></p> <p><b>Логическое мышление.</b></p>
<p><b>3. На последних уроках мы с вами играли в игру? Для того чтобы нам играть в нашу игру, мы должны уметь выполнять что? а для того чтоб не получить травм мы с вами проведем что? правильно – разминку.</b></p>	<p><b>3. Учащиеся внимательно слушают учителя и отвечают на вопрос:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повторения материала.</li> <li>• Выполнять подачу, прием и передачу мяча,</li> <li>• А еще мы устраняем, корректируем ошибки при выполнении приема и передачи мяча.</li> </ul>	<p><b>Логическое мышление.</b></p> <p><b>Умение выделять главное по целеполаганию.</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развиваем, координацию движений.</li> </ul>	
<p><b>4. Строевые упражнения – ходьба (разновидности ходьбы):</b>  <b>На носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок, на внутренней, наружной стороне стопы, с выпадами.</b>  <b>Медленный бег с изменением направления (в процессе работы выполнить прыжки (приставные) боком влево, вправо. Бег – спиной вперед, «змейкой» - малой, большой, с изменением скорости.</b></p> <p><b>После беговой разминки – восстановление дыхания.</b></p>	<p><b>4. Учащиеся под руководством учителя, выполняют данное задание, энергично, четко.</b></p>	<p><b>Умение владеть строевыми упражнениями.</b>  <b>Развивать двигательную активность, прыгучесть.</b></p> <p><b>Воспитывать правильную осанку при выполнении строевых упражнений.</b></p>
<p><b>5. Ребята мы с вами знаем, что без разминки, без растяжки нам не обойтись в основной части урока.</b></p>	<p><b>5. По команде учителя учащиеся перестраиваются и</b></p>	<p><b>Самостоятельность.</b></p>

**Перестроение для выполнения комплекса  
Общеразвивающих упражнений (7 упражнений).**

- **И.п. – о.с. шаг левой (правой) руки в стороны, прогнуться (вдох), и.п. (выдох). Тоже с другой ноги. Повторить 4-6 раз. Нарушение осанки. Заболевание органов дыхания.**  
**Улучшение осанки, улучшение функции дыхания.**
- **И.п. – ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот туловища влево, руки в стороны, 2 – и.п., тоже в другую сторону. Повторить 5-7 раз. Нарушение осанки.**  
**Улучшение осанки.**
- **И.п. – ноги врозь, руки на пояс. 1 – толчком ног, поворот туловища вправо, в толчке, 2 – то же влево, 3-4 . Повторить 4-6 раз. Плоскостопие. Укрепление мышц туловища и конечностей.**
- **И.п. – ноги врозь, руки на плечи соседу.**  
**1- присели**  
**2- и.п.**  
**3-4 повторяем.**

**готовятся выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.**

**Ученики выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.**

**Внимание.**

**Активность.**

**Внимание, воспитание правильной осанки, при выполнении комплекса упражнений.**

**Учащиеся демонстрируют свой уровень обученности.**

**Самостоятельность.**

**Координация.**

<p style="text-align: center;"><b>Повторить 6-8 раз.</b></p> <p><b>Общеукрепляющее воздействие на весь организм.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>И.п. – ноги врозь, взявшись за руки с соседом . 1- выпад правой руки в стороны. 2- и.п. 3 – с другой ноги 4- и.п. Повторить 6-8 раз.</b> <b>Общеукрепляющее действие на организм, формирование правильной осанки.</b></li> <li>• <b>И. п. Ноги на ширине плеч, руки на плечах соседа. 1-мех левой ногой, 2- приставить ногу, 3- мах правой, 4 и.п. Повторить 4-6 раз.</b> <b>Общеукрепляющее действие на организм.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>И. п.- о. с. 1-упор присев, 2- упор лежа, 3 – упор присед, 4- прыжок вверх с хлопком над головой.</b> <b>Укрепление мышц туловища и конечностей.</b></li> </ul> </li> </ul> <p><b>Скажите, ребята, какую пользу приносит разминка?</b></p> <p><b>Совершенно верно! Есть такая пословица – кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается</b></p> <p><b>6. Учитель предлагает переключить свою деятельность на более сложную работу и даёт задание взять мячи.</b></p>	<p><b>Учащиеся кратко отвечают о пользе разминки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Укрепляет работу сердца;</b></li> <li>• <b>Укрепляет мышцы;</b></li> <li>• <b>Улучшает осанку;</b></li> <li>• <b>Приводит организм</b></li> </ul>	<p><b>Развитие гибкости.</b></p> <p><b>Умение владеть своим телом.</b></p> <p style="text-align: center;">•</p> <p><b>Самостоятельность поведения, четко, быстро.</b></p>
---	---	---

	<p><b>в рабочее состояние и т.д.</b></p> <p><b>Готовятся к практической деятельности.</b></p>	<p><b>Умение излагать свою мысль</b></p> <p><b>Организованность, самостоятельность.</b></p>
<p><b>Основная часть 14 минут</b></p>		
<p><b>Учитель предлагает учащимся выполнить упражнения с мячом: (разные варианты ловли и передачи мяча, динамических упражнений – передача мяча с последующим прыжком и разворотом на 360 град.)</b></p> <p><b>Учитель предлагает учащимся ответить на вопрос: «Чтобы стать хорошим игроком, какие качества нужно развивать?»</b></p>	<p><b>Учащиеся выполняют данное задание, во время снятия напряжения готовятся ответить на вопрос учителя.</b></p> <p><b>Чтобы стать хорошим игроком, нужно развивать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Силу.</b></li> <li>• <b>Ловкость.</b></li> <li>• <b>Координацию.</b></li> <li>• <b>Уметь владеть своим телом.</b></li> <li>• <b>Нужно быть здоровым.</b></li> <li>• <b>Закаляться.</b></li> </ul>	<p><b>Самостоятельность, прагматичность мышления.</b></p> <p><b>Умение выразить и излагать свою мысль.</b></p> <p><b>Демонстрировать свой уровень обученности.</b></p>
<p><b>9. Учитель предлагает учащимся перестроиться в две команды для игры «ночной пионербол»</b> <b>Игра: играют 6 человек в команде, по правилам</b></p>	<p><b>Учащиеся встают по командам для игры в пионер бол с</b></p>	<p><b>Самостоятельность, прагматичность</b></p>

<p><b>пионербола, подача выполняется броском + при ловле мяча выполняется подбрасывание и верхняя волейбольная передача, сетка закрыта непрозрачным материалом так чтоб не было видно игроков противоположной команды.</b></p>	<p><b>элементами волейбола.</b></p>	<p><b>мышления.</b></p> <p><b>Организованность, самостоятельность.</b></p> <p><b>Учащиеся демонстрируют свой уровень обученности.</b></p> <p><b>Взаимоконтроль при выполнении игровых действий</b></p>
<p><b>Заключительная часть 3 минуты</b></p>		
<p><b>10. Построение, сообщение итогов урока.</b>  <b>На уроке мы повторили и обобщили материал по теме ; пионербол с элементами волейбола, совершенствование верхней передачи мяча. Были ли у вас затруднения в выполнении заданий?</b></p>	<p><b>Учащиеся слушают учителя, высказываются о затруднениях, как их преодолеть.</b></p> <p><b>Ответы учащихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Затруднения были в игре .</b></li> <li>• <b>Не совсем сильные мышцы рук и пальцев. Вывод – укреплять мышцы рук, через специальные</b></li> </ul>	<p><b>Умение слушать, делать выводы.</b></p> <p><b>Умение обобщать, излагать свою мысль.</b></p> <p><b>Сознательное мышление.</b></p>

	<b>упражнения.</b>	
<b>Учитель заканчивает урок: Дорогие друзья!</b> <b>Будьте умными, если сможете,</b> <b>Будьте добрыми, если хотите,</b> <b>Но, здоровыми будьте всегда!</b> <b>Цените, любите, уважайте друг друга! Спасибо!</b> <b>До встречи на следующем уроке!</b>	<b>Учащиеся благодарят учителя за урок, выражают свое отношение к уроку своими искрящимися глазами, улыбкой!</b>	<b>Сознательное мышление.</b> <b>Рефлексивное мышление.</b>