Класс 3а-4а,5а, 7а, 8а.

Учитель: Королева А.К.

Направленность урока: образовательно-тренировочный

Тип урока: комплексный

Организация занимающихся: фронтальная, поточная, групповая.

Тема:

Задачи: побуждать детей сознательно относиться к своему здоровью; формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности: обеспечивать укрепление здоровья детей: воспитание физических качеств и способностей путем выполнения разнообразных форм двигательной деятельности, обучение спортивной, подвижной игре «Пионербол».

Оборудование: сибборды, коврики, теннисные мячи, мячи, конусы, мячи кинезиологические, мешочки, роллы для мфр, парашют.

Подготовительная часть

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебные задания | Применяемые средства и методы | Организационно-методические особенности |
| Начальная организация | Построение сообщение задач урока.  Правила поведения в физкультурном зале.  Проверка готовности детей. | Создать положительную учебную мотивацию и эмоциональный фон. Использовать строевые команды. |
| Проведение занимательной разминки. Разминка с направленностью на развитие физических качеств.  Сибборды-мозжечковая стимуляция, координация, точность и стабильность движения (учаться удерживать свое тело и выполнять определенные задания)  Цель- научить мозг правильно обрабатывать информацию | Разновидности ходьбы: обычная, на носках, пятках, одна нога на пятке, другая на носке.  Разновидности бега, обычный, приставными шагами, правым и левым боком, с подниманием бедра, захлест голени.  Перестроение в две колонны, работа в парах с мячом  Переноска мяча в парах  Передача мяча в движении  Комплекс ОРУ на сиббордах  И. п.  -наклоны головы  -поднимание плеч  -руки согнуты в локтях круговые вращения вперед, назад  -руки перед собой раскрытие грудного отдела  -скручивание вправо взгляд за рукой  -скручивание влево взгляд за рукой  -руки на поясе, ноги слегка согнуты наклоны в стороны  -раскрытие тазобедренного сустава | Осуществлять показ упражнений и следить за правильным выполнением. Количество повторений 8-10, интенсивность-средняя. Следить за выполнением.  Приставными шагами, руки прямые держат мяч до конуса и обратно  Приставными шагами, с передачей мяча от груди друг другу  Развитие правильного восприятия пространства, двигательных и интеллектуальных способностей.  Стопы по краям сибборда, перекатываемся  Следить за выполнением перекатов на сибборде, как будто хотим локтем коснуться края борда |

Основная часть

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Нейроупражнения- эффективное средство развития межполушарного взаимодействия. Через тело воздействовать на мозговые структуры и включить сенсорную работу мозга. | -мяч крутим пальцами на уровне груди, от себя, на себя  -мяч вокруг себя, стоп, в другую сторону  -высокое поднимание колен, мяч под одним коленом, стоп под другим коленом.  -удар мяча об пол, а ловля мяча другой рукой  -подбрасываем мяч вверх ловим, затем сенсорный мешочек подбрасываем ловим  -удар мяча об пол ловим, подбрасываем вверх сенсорный мешочек ловим. | Концентрация внимания, моторно-зрительная координация, повышение работоспособности. |
| Обучение игре «Пионербол» | -бросок и ловля мяча без сетки с увеличением расстояния  - бросок и ловля мяча через сетку | начальная школа ловля мяча к себе, прижатие  основная школа ловля двумя руками  учебная двусторонняя игра |
| Упражнения на скоростно-силовые качества | -упор лежа мяч планка  -упор присед выпрыгивание с хлопком над головой  -сед упор сзади на локтях, подъем прямых ног или вертикальные ножницы | Лежа на животе, упор на руки и ноги (планка), не дать мячу касаться тела.  Принять упор присед, ноги согнуты в коленях, стопы // друг другу, выпрыгивание из приседа с хлопком над головой.  Принять упор сед, грудная клетка раскрыта, лопатки сведены. |

Заключительная часть

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения на расслабление Миофасциальный релиз МФР  Мио- с греческого мышца,  Фасция- соединительные оболочки, которые покрывают мышцу,  Релиз-высвобождение, самомассаж при помощи специальных мячей, роллов, валиков | -икроножные мышцы  -задняя поверхность бедра  -передняя поверхность бедра квадрицепсы | Самомассаж тела для расслабления мышц, снятие мышечного напряжения.  Не заходим на сухожилие и под колено, работаем только по мышцам, уводим руки назад, приподнимаем таз наверх и начинаем прокатывать ролик вперед назад, стопа может сокращаться на себя, носок натягиваем на себя от себя  Опускаем ролик под две ноги, на колени не заходим, приподнимаемся и прокатываем ролл до самых седалищных бугров  От колена до лобковой кости прорабатываем, на колени не закатываем, опора на предплечья, следить, чтобы таз не проваливался вниз, приподнимитесь и прокатываем от колена до лобковой кости |
| Парашют | Перестроение в круг | Дети стоят по кругу, лицом к парашюту, руки хватом за цветной сектор. Называю любой сектор цветовой например красный, кто стоит под красным сектором пробегают под парашютом и меняются местами с другими детьми. Остальные стоят держат высоко парашют.  Дети стоят по кругу, держась за ручки парашюта. На парашюте лежат воздушные шары. Плавно поднимать и опускать парашют, не давая шарам вылететь из парашюта. |