Час здоровья и спорта

**4 класс**

**Тема**: Ведение футбольного мяча одной ногой, попеременно правой и левой ногами по прямой с ускорением

**Цель**: планируется, что к окончанию занятия учащиеся будут уметь вести футбольный мяч одной ногой, попеременно правой и левой ногами по прямой с ускорением, будут уметь играть в подвижную игру «Летящий мяч»

**Задачи**: способствовать развитию внимания, быстроты реакции, ловкости, ориентировке в пространстве, точности при ловле мяча и меткости при попадании;

создать условия для воспитания дисциплинированности, честности

**Место проведения**: спортивный зал

**Оборудование:** футбольные мячи, волейбольный мяч, кегли

**Учитель:** Жамойдик Ольга Васильевна

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть 15 мин** |
| Построение учащихсяПриветствиеСообщение задач урокаСтроевые упражненияПовороты кругом на месте | 2 мин1мин | Посвятим эти 45 минут своему здоровью.Есть волшебный витамин.Не едят его, не пьют, А кидают, и бросают, И ногами сильно бьют.-Что это за витамин?-В какой игре его бьют ногами?Во время игры в футбол, как и во всех играх, надо выполнять правила. -Назовите их? (Мяч нельзя брать и ловить руками( только вратарю), нельзя толкать друг друга, ставить подножки другим игрокам. Если всё же игрок нарушил правила, то его отправляют на скамью штрафников или назначают штрафной удар.)Сегодня мы будем учиться вести футбольный мяч одной ногой, попеременно правой и левой ногами по прямой с ускорением.Поиграем в знакомые игры «Защита укреплений», «Иголка, нитка, узел», разучим новую игру «Летящий мяч».Развитию каких физических качеств, необходимых футболистам, будут способствовать эти подвижные игры? (внимания, ловкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, точности при ловле мяча и меткости при попадании)Проследить за чётким выполнением строевых упражнений |
| Ходьбаа) обычнаяб) на носкахв) на пяткахг) спортивная | 2мин | Смотрим вперёд. Дистанция 1 шаг. Ноги в коленях не сгибать, подняться на носках как можно выше, спина ровная, живот подтянуть, плечи развёрнутыЖивот подтянуть, плечи развёрнуты!Руки перед грудью в локтях сомкнуть!Следим за дистанцией |
| Бега) в умеренном темпеб) приставными шагамив) с высоким подниманием бедраг) семенящим шагомд) со сменой направленияе) обычным | 3 мин | Дистанция 2 шага. Руки работают вдоль туловищаРукина пояс Руки на пояс. Спина прямаяЧаще! Чаще!Дистанция 3 шага. По свистку смена направления |
| Восстановление дыхания | 1 мин | Вдох-выдохПроизвольно |
| Перестроение в четыре колонны | 30 сек | Интервал, дистанция 2 шага  |
| Общеразвивающие упражнения:**1.**И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе;1 — наклон головы влево; 2 — и. п.; 3 — наклон головы вправо; 4 —и. п. | 5 мин6 раз | Амплитуда движения больше, темп медленный |
| **2.** И. п. — стойка ноги врозь, кисти к плечам, круговые движения ; 1—4 — вперед; 5—8 — назад.  | 6 раз | Локти в стороны и максимально назад.Выполнять с большой амплитудой. |
| **3.** И.п.- ноги на ширине плеч, правую руку вверх, 1-2 - рывки левой рукой;3-4 - правой рукой. | 6 раз | Рука прямая, локти не сгибаем, отведение руки назад. |
| **4.** И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе ; 1-2- наклоны влево; 3-4 — наклоны вправо; | 6 раз | Ноги в коленях не сгибать |
| **5.** И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе ;1-руки вверх;2-3 – 2 наклона вперёд, дотронуться до носков;4-и.п. | 6 раз | Спина прямая, плечи развёрнутыНоги в коленях не сгибать |
| **6.** И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе ; 1- левая нога вперёд на носок, руки вверх; 2 — и.п.; 3- правая нога вперёд на носок, 4 – и.п. | 6 раз | Спина прямая, ладони смотрят друг на друга |
|  **7.** И. п. - основная стойка руки на поясе;1 - глубокий полуприсед , колени вместе, руки вперед; 2 — и. п. | 10раз | Спина прямая, руки не опускать.Выполняя приседание, пятки от пола не отрывать. |
| 8. 8. И.п. – о.с. руки на поясе, прыжки на месте. 1-4 - на левой ноге; 1-4 -на правой ноге | 6 раз | Не задерживаем дыхание, прыжки на носках. |
| Восстановление дыхания | 30сек | Вдох-выдохПроизвольно |
| **Основная часть 25 мин** |
| Перестроение в 2 шеренгиВедение мяча а)правой ногойб)левой ногойв)попеременно правой и левой ногами по прямой с ускорением**Игра «Защита укреплений»**Для игры нужны волейбольный мяч и кегли. Играющие становятся на расстоянии вытянутой руки по кругу, в центре которого ставятся кегли.Это укрепление. Защитники (дети ответившие на вопросы) защищают его. По сигналу учителя игроки передают друг другу мяч, пытаясь выбрать удобный момент для попадания в укрепление.Подсчитываются сбитые кегли. Далее выбирается следующая группа защитников. Результаты первых и вторых защитников сравниваются. Выбираются победители.Инструктаж по технике безопасности**Игра «Иголка, нитка, узел»**Трое водящих: «иголка», «нитка», «узел».Остальные игроки соединяют руки и образуют круг. Игра начинается по сигналу учителя. «Иголка» бегает зигзагом под руками игроков, стоящих в кругу. «Нитка» должна догнать «иголку», «узел» - «нитку». «Нитка» и «узел» бегут за иголкой в том же направлении. Если «узел» догонит «нитку» или «нитка» - «иголку», то «иголка», «нитка», «узел» выбирают новых водящих и игра начинается сначала.  | 30 сек7 мин5 мин2 мин2 мин6мин | Чёткое выполнение командОпорная нога ставится сбоку от мяча; маховая нога, согнутая в колене, движется к мячу; игрок подталкивает мяч перед собой носком. Туловище прямое или немного наклонено вперед. Помощники строят укрепленияВспомним правила игры *(Ловить мяч защитникам нельзя.* *Считать сбитой булаву, если защитники нечаянно сами сбили её.* *Передавать мяч друг другу до четырёх раз, а затем выполнить бросок по булавам.* *Можно перебрасывать мяч через середину круга****.)***- не выставлять пальцы вперед навстречу передачи - не передавать мяч, если его не видит партнерСоревнуются 2 группы защитников. Выбираем первую…1. От каких двух английских слов произошло слово футбол? («фут»- ступня, «бол» - мяч)2.Как часто проводятся чемпионаты мира по футболу? (раз в четыре года)3.Какая команда стала первым чемпионом мира по футболу? (сборная Уругвая)4.У команды какой страны наибольшее количество титулов? (сборная Бразилии. 5 раз победители)5.По сколько игроков в одной футбольной команде? (по 11)Защитники! Занять свои места! Остальные участники стали по периметру площадки.По сигналу сбиваем кегли.Ваш результат …Защитники выбирайте себе противников. По сигналу сбиваем кегли.Ваш результат …Выбор победителей.Аплодисменты Вспомним правила игры( *Участники игры не мешают передвигаться ведущим.* *«Нитка» и «узел» передвигаются строго по тому же пути, что и «иголка».**«Иголке можно обходить двух, трёх и более игроков»*)Выбираем водящих с помощью вопросов:1.По сколько игроков в одной футбольной команде?(по 11)2.Чемпионон Беларуси по футболу2014 года ?(БАТЭ)3.Как часто проводятся чемпионаты мира по футболу? (раз в четыре года)Держимся за рукри |
| Разучивание новой игры **«Летящий мяч»**Игровая зона - это вот половина зала.Ведущий стоит в середине. а все участники вокруг него. Ведущий подбрасывает вверх мяч как можно выше и называет имя одного из участников игры (если в классе дети с одинаковыми именами - добавляете фамилию), который должен поймать мяч. Все остальные разбегаются по площадке. -Как вы думаете, почему ведущий должен подбросить вверх мяч как можно выше ?Если мяч пойман слёту названным игроком, он сразу подбрасывает мяч вверх и называет имя очередного участника игры. Тот ловит мяч и продолжает игру.Если мяч не пойман сразу, а подобран с пола ведущим, он кричит «стой!» Все останавливаются и замирают на месте. Ведущий пытается попасть мячом в кого-либо с того места, где был подобран мяч. Если он попал в участника игры, то данный игрок становится ведущим, а если промахнулся, то продолжает водить. ***Запоминайте правила игры.******Бросать мяч в голову нельзя.*** ***Толкать друг друга и ставить подножки******игрокам запрещено.******Забегать за границы игровой зоны площадки нельзя.******Игрок, в которого пытается попасть мячом ведущий, не должен сходить с места, ловить мяч или отбивать его.******Не попадать мячом в одних и тех же игроков.***-Какие правила будете выполнять?Перестроение в одну шеренгу | 7мин | По сигналу все разбегаются по игровой площадке.Следить за выполнением правил игры |

|  |
| --- |
| **Заключительная часть 5 мин** |
| **Игра «Память движений»**Играпоможет нам выбрать самых честных и внимательныхЯ называю любое число от 1 до 4, а вы показываете движение соответствующее этому числу. Если движение не верно – шаг вперёд.Запоминаем:1. это руки вверх;
2. это руки вперёд;
3. руки на пояс;
4. руки вдоль туловища.
 | 3 мин | Следить за выполнением правил игрыАплодисменты самым внимательным ребятам |
| РефлексияПриём «Выбери расстояние» Научились ли вы вести футбольный мяч одной ногой, попеременно правой и левой ногами по прямой с ускорением?По свистку станьте на том расстоянии от мяча, на котором вы находитесь по отношению к этой цели.Сможете ли вы поиграть на каникулах во дворе в игру «Летящий мяч»Выберите расстояние и займите своё место по свистку.Организованный уход | 2мин | Сначала девочки.Затем мальчики.Сначала девочки.Затем мальчики. |