**План-конспект урока по русской лапте**

**для учащихся 5 классов**

**Тема урока**: Освоение ловли и передачи мяча, осаливание в русской лапте.

**Тип урока**: комбинированный.

**Цель урока**: Развивать основные физические качества посредством русской лапты.

**Задачи урока:**

**Образовательные**:- совершенствовать ловлю и передачу теннисного мяча;

-обучать приему осаливания в русской лапте

**Развивающие**:- развивать ловкость, быстроту, точность передач.

**Воспитательные**:- воспитывать чувства товарищества, коллективизма, дисциплинированности.

**Место проведения**: спортивная площадка НОУ «Лицей»

**Инвентарь**: теннисные мячи. **Учитель**: Шавалеев Р.Р.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Доз-ка | Оорганизационно-методические указания |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| I | **Вводная** | 7- 10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1. Построение, сообщение задач урока.  2.Бег 300м  3.ОРУ на месте |  | Бег в равномерном темпе, следить за дыханием  Во время выполнения сделать упор на пояс верхних конечностей |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| II | **Основная** | 27- 30 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Ловля и передача мяча**  Работа с мячом:  1 Подбрасывание мяча правой рукой ловля двумя.  2. Подбрасывание мяча левой рукой, ловля двумя.  3 Подбрасывание правой рукой, ловля левой и наоборот.  В паре:  1 Передача и ловля мяча (расстояние 2.5м)  2.Передача и ловля мяча (расстояние 5-6 м)  3.Передача и ловля мяча (расстояние 10-15м).  4.Передача и ловля катящегося мяча.  **Прием осаливания**  В паре  1. Расстояние между игроками 2-3м. По сигналу один убегает, другой догоняет и пытается осалить мячом.  В тройках  1.Между двумя игроками-(желтые) становится третий-(синий).Задача; Желтые передачами выбрать момент для осаливания. Синий не дать себя осалить.  **Игра по основным правилам русской лапты.** |  | При ловле тыльные стороны кистей соединить.  Скорость передачи постепенно возрастает, можно добавить второй мяч.  Мяч летит параллельно земле, бросок сбоку(кисть на уровне плеча)  Ловля «свечи»(когда мяч взлетает высоко, но недалеко)  При ловле сгибать колени  Ознакомить учащихся с данным приемом, объяснить запрещённые зоны осаливания.  Обратить внимание, что надо осаливать в туловище. Ни в коем случае в голову и ноги. Касаться игрока любыми частями тела запрещено.  На площадке 20х20 время 10 сек. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| III | **Заключительная** | 6-8 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1 Подвижная игра «Охотники и утки»  2 Построение, подведение итогов урока |  | Нестандартные варианты:  -одним теннисным мячом;  -двумя теннисными мячами (обязательно с отскоком от земли). |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |