**Конспект урока по физической культуре.
4 класс**

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения: 9.30ч.-10.10ч.

Инвентарь: 15 баскетбольных мячей.

Проводящий: Ооржак Е.Б.

Тема урока: Подвижные игры.

Задачи урока:

1) Закрепить технику перемещения спиной вперёд, правым и левым боком.

2) Закрепить ведение мяча в движении.

3) Развивать быстроту реакции и координацию движений.

4) Воспитывать выполнению физических упражнений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ13 минут | *Построение, сообщение задач урока.**Устный опрос:*– Что такое быстрота реакции и координация?– Дать определение быстроте реакции и координации;– Объяснить, почему нужно развивать координацию? | 2 мин2 мин | Обратить внимание на внешний вид.Знание определений быстроты реакции, координации. Быстрота реакции и координация – физические качества.Координация – умение управлять своим телом. Быстрота реакции – умение быстро реагировать на сигналы и принимать правильное решение |
| *Повороты на месте:* направо, налево, кругом | 30 с | Выполнение упражнений под счёт |
| *Ходьба* | 30 с |  |
| *ОРУ в движении:* «Домик». | 4 мин |  |
| И. п. – руки перед грудью, ладони вместе |  | Спина прямая, подбородок приподнять, кистью слегка касаться щеки |
| 1 – правую согнутую руку в сторону вверх, кистью коснуться сверху левой щеки;2 – кистью правой согнутой руки коснуться сверху головы; |  |  |
|   | 3 – кистью правой руки коснуться правой щеки;4 – хлопок перед грудью;5–8 – то же левой рукой |  |  |
|  | *«Хлопки».*И. п. – руки внизу.1 – шаг левой хлопок за спиной;2 – шаг правой хлопок впереди;3 – шаг левой руки через стороны вверх хлопок над головой;4 – исходное положение |  |  |
|  | Спину держать ровно |
| *«Лезгинка».*И. п. – руки в стороны;1 – кистью правой руки коснуться пятки согнутой левой ноги;2 – кистью левой руки коснуться пятки согнутой правой ноги;3 – кистью правой руки коснуться пятки согнутой назад левой ноги;4 – кистью левой руки коснуться пятки согнутой назад правой ноги |  |  |
|  | Спину вперед не наклонять. Дистанция два шага |
|  | ***«****Барыня».*И. п. – руки в стороны;1 – левую руку за голову, кистью правой руки коснуться пятки согнутой левой ноги;2 – правую руку за голову, кистью левой руки коснуться пятки согнутой правой ноги;3 – левую руку за голову кистью правой руки коснуться пятки согнутой назад левой ноги;4 – правую руку за голову, кистью левой руки коснуться пятки, согнутой назад правой ноги |  | Спину держать ровно, подбородок приподнять |
|   | *«Прыжки».*И. п. – руки на поясе; 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе; 3–4 – то же самое |  |  |
|  | Прыжки выполнять на носках |
| *Бег:*обычный;по диагонали;скрестным шагом;правым боком в защитной стойке б/б.;левым боком в защитной стойке б/б.;спиной;с ускорением с переходом на бег спиной | 4 мин |  |
|  | Упражнения выполняются по диагонали, дистанция три шага.Передвигаться на носках и полусогнутых ногах. Не подпрыгивать, ноги не соединятьУскорение до середины зала, поворот на 360; бег спиной. Спину назад не наклонять, передвигаться на носках, на полусогнутых ногах |
| *Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении* | Перестроение выполняется у центральной линии. «В колонну по два налево – марш!» |
| ОСНОВНАЯ 20 мин | **Подвижные игры:**1) *«От линии до линии».*Передвижение боком;и. п. – стоя в колонне, руки на поясе;1 – наклон, руки вперёд;2 – и. п.; 3–4 – и т. д.Передвижение спиной.И. п. – стоя в шеренге руки на поясе;1 – присед, руки вперёд;2 – и. п.; 3–4 – и т. д.Ускорения; и. п. – стоя в колонне, руки на поясе. |  | Команды располагаются с правой и с левой стороны от центральной линии. |
| 4 мин |
|  | Прыжки на месте |  | Учащиеся выполняют упражнения. По свистку игроки передвигаются к в/б лицевой линии указанным способом касаются её, затем возвращаются на свои места в исходное положение. Чья команда быстрее и лучше справится с заданием, получает 1 очко |
|   | 2) *«Собаки и кошки».*№ 1 – «собаки» стоят в шеренге с мячом в руках – ведение в шаге;№ 2 – «кошки» стоят в шеренге, руки на поясе – прыжки на левой ноге.№ 1 – «собаки» стоят в колонне с мячом в руках – ведение правой рукой, перемещаясь левым боком;№ 2 – «кошки» стоят в шеренге руки на поясе – прыжки на правой ноге.№ 1 «собаки» стоят в шеренге с мячом в руках – ведение правой рукой, перемещаясь спиной;№ 2 – «кошки» стоят в шеренге. И. п. – упор присев. 1 – упор, лёжа; 2 – И. п.3–4 то же самое | 4 мин | № 1 – «собаки», стоят у в/б лицевой линии с мячом в руках. № 2 – «кошки» стоят у центральной линии. По хлопку «собаки» начинают ведение указанным способом, «кошки» выполняют указанные упражнения. По свисткуубегают за в/б лицевую линию; «собаки» с ведением догоняют убегающих. За пойманного – 1 очко. После подсчёта пойманных – смена ролей |
|  | 3) *«Пятнашки маршем».*№ 1 – стоят в шеренге, взявшись за руки.№ 2 – стоят в шеренге с мячом в руках – ведение на месте правой рукой.№ 1 – стоят в колонне – передвижение боком в защитной стойке б/б.№ 2 – стоят в шеренге – ведение на месте левой рукой | 4 мин | Две команды располагаются на в/б лицевых линиях напротив друг друга. По хлопку № 1 передвигаются указанным способом, № 2 выполняют ведение на месте.По свистку № 1 убегают за лицевуюв/б линию, № 2 с ведением догоняют убегающих. За пойманного – 1 очко. После подсчета пойманных – смена ролей |
|  | 4) *«Казаки-разбойники».*№ 1 – «разбойники» – стоят в кругу с мячами в руках – ведение в движении.№ 2 – «казаки» – свободно располагаются по всему залу – передвижение в различном сочетании боком в защитной стойке б/б, спиной, ускорения | 4 мин | Из класса выбирают 7 разбойников. По свистку разбойники с ведением мяча догоняют казаков, пойманные принимают широкую стойку, руки за головой. Казаки могут выручать пойманных, пролезая у них под ногами. Игра заканчивается, когда все казаки пойманы. По истечении 15 минут заканчивается время, подсчитывается количество пойманных казаков. Затем выбираются новые разбойники |
|   | 5) *«Присядушки».*№ 1 – водящие стоят в кругу с мячами в руках – ведение в движении.№ 2 – «присядушки» свободно располагаются по всему залу – передвижение в различном сочетании боком в защитной стойке б/б, спиной, ускорения, сед, упор сзади | 4 мин | Из класса выбирают 7 водящих. По свистку водящие с ведением мяча догоняют убегающих. Игрок, который успел принять положение сед упор сзади салить нельзя.Пойманные забирают мяч и становятся водящими. В конце игры подсчитывают учащихся, которые ни разу не были водящими |
| Построение в круг |  | Учащиеся, взявшись за руки, образуют круг в центре зала |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 7 минут | **Подвижные игры:***«Воздух – земля».*а) медленный бег;б) обычная ходьба | 2 мин | По команде «Воздух» перемещаются по кругу в колонне указанным способом. По команде «Воздух» учащиеся должны в течение 5 секунд успеть сесть на скамейку, не касаясь пола ногами. По команде «Земля» вернуться в круг в исходное положение.Кто неправильно выполняет команды или не успевает выполнить команду за 5 секунд, выходит из игры (садится в круг) |
| *«Запрещенное движение».*а) руки вперед;б) руки вверх;в) руки к плечам | 2 мин | Учащиеся повторяют упражнения, которые демонстрирует учитель. Тот, кто выполнит за учителем запрещенное движение, выходит на 1 шаг из строя. В конце игры тех, кто остался стоять в шеренге, объявляют самыми внимательными |
| *Построение в одну шеренгу* |  | По команде «В одну шеренгу становись!» учащиеся должны за 10 секунду(счет вслух ведет учитель) встать в строй на свои места |
| *Устный опрос:*какие упражнения выполнялись на координацию, а какие на быстроту реакции? | 2 мин | Чтобы ответить на вопрос, вначале следует попросить учащихся повторить определения данных понятий |
| *Подведение итогов* | 1 мин | Отметить лучших. Выставить оценки |