План - конспект урока физической культуры “Подвижные игры (русская лапта)”4 класс.

 Мальцева Надежда Валентиновна – учитель физической культуры.

Задачи: 1) Разучить технику ловли, передачи и бросков мяча.

2)Развивать координацию, быстроту, ловкость, внимание.

3)Воспитать: целеустремленность, коммуникативные качества

Необходимый инвентарь: свисток, секундомер, теннисные мячи, накидки.

Ожидаемый результат образовательной деятельности обучающихся:

-учащиеся радуют технику ловли и передачи теннисного мяча.

-через подводящие подвижные игры проявят свои коммуникативные качества ,целеустремленность.

-во время работы с мячами и перебежек, в игре произойдет развитие учащихся таких физических качеств, как – быстрота координация движений, ловкость.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методичными указаниями |
| 1 | Подготовительная часть:1. Построение. Приветствие. Сообщение задач уроке.
2. Ходьба, её разновидности: на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, на внешней стороне стопы
3. Бег и её разновидности: приставными шагами, с захлёстыванием голени, с выносом прямых ног вперёд, с высоким поднимание бедра.
4. ОРУ

-повороты головы вверх, вниз, вправо, влево.-круговые вращенияа) кистьюб) локтевым суставомв) плечевым суставом-вращение туловищем коленного сустава-голеностоп-приседания-выпады правой и левой вперёд-наклон туловища вперёд, касаясь ладонями пола-сгибание рук в упоре лёжа-прыжки с подтягиванием колен к груди | 1.5 мин3 мин4 мин7 мин | Следить за дисциплинойСледить за осанкой, правильной постановкой стопыСледить за правильностью выполнения. Обратить внимание на точность выполнения заданий. |
| 2 | Основная часть | 26 мин |  |
|  | Класс перестраивается:1. Две шеренги на расстоянии 6-8 см
2. «ловушка»
3. И.п.- стойка ноги врозь, левую (правую) вперёд, ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперёд, руки согнуты перед собой, ладони
 | 3 мин | Лицом друг к другу, интервал 4м. Один свисток, ученики |
|  | Соединены, пальцы раздвинуты, образуя ловушку.2.2 Подбрасывание и ловля:А) на высоту 1.5-2мБ) на высоту 4-6м и ловля в «ловушку»В) на высоту 2-3м чуть влево, вправо, вперёд, назад.Г) Подбрасывание с хлопками, приседаниями и т.д. | 10 мин | Ловля мяча, отскочившего от пола |
|  | 2.3 Перебрасывание в парах. | 3 мин | Ловить мяч на уровне груди |
|  | 2.4 Перекатывание мяча в приседе. | 3 мин | Мяч посылать одной рукой, кратчайшим путём |
|  | 2.5 Передача мяча в парах. | 3 мин | Обратить внимание на то, что передача должна заканчиваться захлёстывающим движением кисти. |
|  | 2.6 Подвижная игра«пятнашки», «снайпер» | 4 мин | Следить за правилами игры. |
| 3 | Заключительная часть.Построение. Упражнение на восстановление дыхания. Подведение итогов урока. | 4 мин | Следить за дисциплиной |