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 вращения  а) кистью  б) локтевым суставом  в) 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 мин  3 мин  4 мин  7 мин | Следить за дисциплиной  Следить за осанкой, правильной постановкой стопы  Следить 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 1.5-2м  Б) 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 |