

Конспект урока № 10-12
по физической культуре
для 4го класса
Учителя ФК Челебей Г.С.

Задачи:

- 1) Освоение техники метания диска на дальность, точность, на заданное расстояние;
- 2) Развитие ОДА, ВС, ССС и скоростно-силовых способностей;
- 3) Воспитание активности, дисциплинированности.

Место проведения: стадион / спортивные залы.

Время проведения: 45 мин.

Инвентарь: теннисовые мячи, 2 ш/м, диски для физкультуры, обручи

Ход урока:

Часть урока	частные задания	Средства	дополнительные	О. вл. У.
1) организовать класс на начало урока		а. построение б. распределение	1'	Ознакомление со стартующими, проверка начальной спортивной подготовки
2) создать атмосферу увлекательности на уроке		а. сопровождение заданий	30"	
3) подготовить организацию урока к проведению через некоторое время		а. хоровод б. бег в. ОРУ: - ч. н. - нач. бега - метание диска - метание диска - метание диска - метание диска	0,5 кр. 2 кр.	без задания. План спортивной игры. План спортивной игры.

21.09.2010 НОЧЬ

1- подбором мес ви-
рабо, нр.р. касаутся
и.стол

2- и.н.

3-4 - то же, с
гр. спороги

- и.н. - нр.р. вверх, 4-5м
ср.р. вниз.

на катушке или
круговое движение
руками (разматыв.)
затем подбором

- и.н. - о.с. 4-5м

1- шаг правой,
шах левой ногой
2- то же, с гр.
ноги

- и.н. - упор на
левой стопе
стопа опускается к
ноге.

1-3 - шаг боком
вверх,
4-6 - шаги
правой ногой
в спороги,
7-9 - опирание
ноги назад
вверх

- и.н. - шаг
справой к ноге.
стопе, хват
руками за резину
на утробе ногами
1-2 - опирание
руками, пронизаться
3-4 - и.н.

- и.н. - шаг
левой к ноге.
стопе, хват
руками за
стопу на утробе
ноги
1-2 - опирание
руками, пронизаться
нога, боком
противоположной
резине
3-4 - и.н.

- и.н. - упор руками
на грудь. стопы
левой к ноге
правой ноге на

Руки расслаблены

Мах правой
ногой стопу
"брить на сев."

Левая
нога
как-
будто
идет

Ноги идут на
справой ноге
на переднюю
часть стопы.
Нога правая

Ноги идущие
стадионе вперед
нога к стопе.
Продолжает
смотреть вверх.

Ноги идущие
вперед к
стопе. Голову
поднимают
вверх

С катушкой, движе-
нием руками
всегда боком
ноги в ноги, сидя.

шестнадцатой рееке.
Перебирая руками
вниз, опускните
рук вниз и поместите
руки за голову
вернувшись в у.н.

- У.н. - широкая езда 2
руки с линиями вниз. разд
1-поднимите руки
ноги пр. стороны
вверх
2- У.н.
3-4- ноги на 1, 8 лев.
сторону.

Руки крестом

- У.н. - стойка на-
чи бровь, ноги в
руках над головой.
1-2- опустите руки
с линиями ноги,
приспособьтесь
3- бросок.

6-8
раз

В парах.
Выспаться
15-2 м.

- У.н. - стойка ноги 6-8
бровь, руки с линиями
перед грудью.
1-2- согните колени
3- бросок

раз

Прижимайтесь
правой.

- У.н. - стоя на
помощных руках с
линиями брови.
1-поднимите линии
вверх-ноги, приспуш-
тесь.
2- бросок вперед-
вверх

6-8
раз

Приспособьтесь
верхней пястке
подъемчиков

2. - ІІ/иера
"Небеса" (10 урок)
"Третий лишний" раз
(11 урок)
"Охотники и утки"
(12 урок)

12
раз

Сл. правила
игр в приго-
твении I.

4) организо-
вать класс
из основного
наиболее
высокого уровня

5) обучение
использованию
игр для смены
из одинакового
типа деятельности,
заданной распо-
ложением

а. построение 30°

Впереди.

а. У.н. - ноги на
шестнадцатой рееке, ноги
в полуносочковой
руки над коленами,
одноименные направления
вперед

бросок вперед
за счет рук
с акцентом на
одинаковообразные
участки смены,
не опуская брови и
не отводя их в стороны.

броски мяча в
цель, расстояние -
меньше км, расстоя-
ние 4-5-6 м, зоны
5-6-7 м зона.

4-5
раз

б. Но же после
предварительного
занятия умение
расстояние до
8-10 м зона.

3-4
раза

8. Но же, если
шара ближе, право
сделка становится
в занятие, умение
расстояние до
10-12 м. зона.

3-4
раза

1. Броски мяча в
цель, цель (бурун,
диски)

3'

9. Умение мяч
в поисковой корре-
нции с
дальнейшим с
захватом

Акцентированное
внимание на
изменение броска с
развитием тра-
ектории последую-
щего движений при
ходе вперед и ход
образное движение
руками.

Внимание кон-
центрированное на
изменение броска с разви-
тием с поиску
и его коррекцией
вспомогательных
руками.

в поисковой
коррекции

Но же

Самостоятельно

6) восстановить
запущенное после
нагружки

а. ходьба с
восстановлением
захвата

1-2

7) организовать
контактный
урок

а. построение 30"

Поднятие
имен