**Конспект урока** по физической культуре в 4в классе.

**Тема урока**: Броски и ловля мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Караси и щука».

**Цель**: обучение упражнениям с мячом для развития ловкости и ориентирования в пространстве.

**Задачи урока:**

1.Образовательные:

- совершенствовать умение выполнять броски и ловлю мяча на месте и в движении.

2.Оздоровительные:

- развивать ловкость, мышечную силу, глазомер.

3.Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, согласованность действий в группе, в парах.

**Место проведения:** спортивный зал школы

**Инвентарь:** волейбольные мячи.

**Продолжительность урока:** 40 минут

**Учитель:** Осипова Марина Ивановна.

**Дата проведения:** 23.12.2019.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | ОМУ |
| **Подготовительная часть урока 15 мин** | | |
| **1. Построение. Приветствие.**  Сообщение темы и задач урока.  **2. Ходьба с заданиями**  - на носках, руки вверх;  - пятках, руки за голову;  -широким шагом, руки в сторны.  **3. Бег.**  **4.Боковой галоп правым и левым боком.**  **4. Ходьба с восстановлением дыхания.**  **5. Перестроение в колонну по четыре.**  **6. ОРУ**  1) Вертикальные рывки руками  2) Вращения прямыми руками  3) Вращения согнутыми руками  4) Наклоны в сторону, рука вверх  5) Наклоны вниз  6) «Мельница»  7) Приседания с хлопком над головой.  8) Упор присев, упор лежа.  9) Махи ногами.  10) Прыжки с поворотом вокруг себя  11) Прыжки с подтягиванием коленей к груди. | 1 мин  30 сек.  30 сек.  30 сек.  2-3мин  2 круга  1 мин.  8 повторений  8 повторений  8 повторений  8 повторений  8 повторений  8 повторений  8 повторений  8 повторений  8 повторений  40-50 повторений  40-50 повторений | Обратить внимание на внешний вид учащихся (выявление отсутствующих).  Построение по команде:  «В одну шеренгу становись!»  Учитель приветствует класс, подаёт команды:  «Равняйсь!»  «Смирно!»  «Здравствуйте!»  тема урока: броски ловля мяча на месте и в движении.  «Направо! Раз! Два!», «В обход налево шагом марш!». «Спина прямая, смотреть вперед!»  «Руки вверх, на носках марш!». «Руки ладонями внутрь!».  «Руки за голову, на пятках марш!». «Лопатки сведены!».  «Руки в стороны, широким шагом марш!». «Ладони вниз, пальцы вместе!»  «Бегом марш!»  На 1-2-руки через стороны вверх-вдох (через нос); на 3-4-руки через стороны вниз-выдох (через рот).  «В колонну по четыре шагом марш!». «Дистанция два метра, интервал полтора метра!»  «Руки прямые, рывок в плече».  «Руки прямые, вращения с большой амплитудой».    «Вращения с большой амплитудой».  «Тянемся за рукой, наклон ровно в сторону».  «Ноги не сгибать в коленях, коснуться руками пола».  «Руки прямые, спина прямая».  «Спина прямая, руки высоко над головой, прямые».  «Прыжок назад одновременно двумя ногами».  «Маховая нога прямая, носок оттянут».  «Прыгать выше, держать равновесие».  «Выше колени подтянуть к груди». |
| **Основная часть 20 мин.** | | |
| **1. Перестроение в четыре колонны на указанные места.**  **Две пары колонн стоят напротив друг друга.**  **2.Броски и ловля мяча в противоположных колоннах.**  1) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.  Бросок мяча от груди двумя руками в противоположную колонну.  2) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.  Бросок мяча в пол с отскоком в противоположную колонну.  **3. Перестроение в две колонны на лицевой линии.**  **5. Броски и ловля мяча в движении в парах.**  1) Передача мяча от груди двумя руками в движении в парах.  2) Передача мяча в пол, с отскоком партнеру в движении.  **6. Подвижная игра «Караси и щука».**  Подготовка. На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука".  Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть.  Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют «невод» - круг, через который нужно пробегать. "Щука" занимает место перед «неводом» и ловит "карасей".  Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки". Водящих может быть двое.  Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Все "караси" обязаны при перебежке пройти «сеть» и «невод». 3. Стоящие не имеют права задерживать их. 4. Игроки, образующие «невод», могут поймать "карасей", если «караси» будут находиться в «неводе» долгое время (учитель считает-раз, два, три). | 1 мин.  3 раза  3 раза  2-3 раза  2-3 раза  6-8 мин | «За направляющим шагом марш!»  «Выполнив бросок, встать в конец колонны!»  «Показываю!». «Упражнение начинай!». «Локти опустить вниз».  «Мяч ловить»  «Показываю!». «Упражнение начинай!»  «Мяч ловить!».  «Разделиться на пары и встать в две колонны!»  «Посмотрите упражнение!». «Упражнение начинай!»  «Бросок выполнять чуть вперед, по ходу движения  «Посмотрите упражнение!». «Упражнение начинай!»  «Бросок вперед в пол, по ходу движения!»  Выбираются водящие.  «Не выбегать за боковые линии площадки!». « «Караси» назад не плавают!» |
| **Заключительная часть 5 мин** | | |
| 1. Построение  2. Ходьба с заданиями на внимание и восстановление дыхания и ЧСС.  3. Подведение итогов урока, выставление оценок.  4.Организованный уход в раздевалку. | 1 мин.  2 мин.  1 мин.  1 мин. | «В одну шеренгу становись!» «Направо, раз-два!». «За направляющим в обход по залу шагом марш!».  «Руки вверх, вперед, в стороны, вниз!» и т.д.  Отмечаю положительные и отрицательные моменты урока. «Урок окончен!»  «Направо!»  «В раздевалку шагом марш!» |