**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 руками2) Вращения прямыми руками3) Вращения согнутыми руками4) Наклоны в сторону, рука вверх5) Наклоны вниз6) «Мельница»7) Приседания с хлопком над головой.8) Упор присев, упор лежа.9) Махи ногами.10) Прыжки с поворотом вокруг себя11) Прыжки с подтягиванием коленей к груди. | 1 мин30 сек.30 сек.30 сек.2-3мин2 круга1 мин.8 повторений8 повторений8 повторений8 повторений8 повторений8 повторений8 повторений8 повторений8 повторений40-50 повторений40-50 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 раза3 раза2-3 раза2-3 раза6-8 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. Построение2. 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!» |