План – конспект

урока физической культуры

Петаева Елена Александровна

МОУ Ирбинская СОШ №6, п. Большая – Ирба, Курагинский район

Класс, в котором будет проводиться урок\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тип (направленность) урока: Изучение нового материала (русская лапта)\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи урока:

1. Разучить технику ловли и передачи м/мяча.
2. Развивать физические качества – быстроту, координацию.
3. Ознакомить с техникой осаливания и перебежек.
4. Воспитывать: целеустремлённость, коммуникативные качества.

Необходимый инвентарь и оборудование (наименование, количество):

свисток, секундомер, тряпичные м/мячи (на каждого ученика), накидки с номерами (2 комплекта разного цвета для отличия команд, 8 шт. в каждом), поворотные стойки (2 шт.) или кегли (10 шт.), магнитафон или муз. центр\_\_\_\_\_\_\_

Ожидаемый результат образовательной деятельности обучающихся:

Учащиеся разучат технику ловли и передачи м/мяча; познакомятся с техникой осаливания и перебежек; через подводящие подвижные игры проявят свои коммуникативные качества, целеустремленность; во время работы с мячами и отработки перебежек произойдет развитие у учащихся таких физических качеств, как – быстрота, координация движений, ловкость.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Части урока | Частные задачи | Содержание урока | Дозировка нагруз-ки | Организационно-методическое сопровождение деятельности учащихся |
| **Подгото****вительная****часть – 10 мин.** | - формировать правильную осанку у детей;- подготовить организм учащихся к физическим нагрузкам в основной части урока;Восстановление дыхания | **1**.Построение в шеренгу. Приветствие. Сообщение задач урока.**2.**Ходьба, бег в медленном темпе с заданием.**–** по кругу;**-** приставными шагами;**-** с изменением направления движения по сигналу;**-** легкий бег с переходом на ходьбу.Ходьба Руки через стороны вверх – полный вдох;Руки через стороны вниз – полный медленный выдох.**3.**Перестроение из одной шеренги в две шеренги.**4.**Общеразвивающие упражнения (ОРУ): **-** И.П. – основная стойка, руки на пояс.Круговые вращения головой1–4 – вправо.1–4 – влево.**-** И.П. – основная стойка, кисти рук к плечам. 1–4 – круговые вращения вперед.1–-4 – круговые вращения назад.**-** И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, правая рука вверху. Рывки с максимальной амплитудой1–2 – правая рука вверху.3–4 – левая рука вверху**-** И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс, наклоны в сторону.1–2 – вправо;3–4 – влево.**-** И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс, выпады вперед1-2 – выпад вперед правой (левой) ногой3-4 – и. п. Упражнение на координацию движений «Звезда». | 2 мин. 3 мин.1 мин.**4 мин.**30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.1 мин.30 сек. | **1.** По звонку построение в спортзале, организованно. Обратить внимание на наличие спортивной формы. **2.**Соблюдать дистанцию, двигаться строго за направляющим.(фронтальный)**3**.«На первый, второй – рассчитайсь!». «Первые на месте, вторые – 3 шага вперед шагом марш! Приставными шагами влево – разомкнись! Интервал – расстояние вытянутых рук».1 номера надевают накидки номерами вперед одним цветом, 2 номера другим цветом.Спина прямаяПостепенно увеличивать темп.(фронтальный) |
| **Основная часть –** **25 мин.** | - развитие координации движений, быстроты реакции, внимания, чувства мяча;- воспитание чувства коллективизма; - развитие быстроты;- развитие координации движений, меткости, внимания, быстроты реакции. | **1.** Индивидуальная работа с м/ мячами.**-** Имитация положения рук при ловле мяча (показ, см. выполнение);**-** Ловля мяча с собственного подбрасывания на небольшую высоту, постепенно ее увеличивая (показ, см. выполнение);**-** Ловля мяча с собственного подбрасывания после 3-х хлопков в ладоши (показ, см. выполнение);**-** Тоже самое, но с одним хлопком за спиной (показ, см. выполнение);;**-** Подбросив мяч чуть вперед (на 1 шаг), переместиться и поймать его. Вернуться в и. п. (показ, см. выполнение);**-** Передача мяча вокруг своей шеи, пояса, ноги (в одну и другую сторону)**–** Имитация положения рук при броске мяча (показ, см. выполнение)**2.** **Работа в парах:** **-** Ловля, передача мяча с близкого расстояния (4-5 м), с расстояния (7-8 м).**-** Передача из-за плеча.**3.** Закрепить умения в ловле и передаче мяча, через **игру** «Чья команда вперед?»: **-** Передача и ловля м/мяча в кругу своей команды.- Передача и ловля м/мяча на волейбольной площадке.**4.** Перебежки:- ускорение 20 метров с высокого старта;- бег с изменением скорости;- «гандикап»;- «зигзаг»**5.** Осаливание: - в парах;- «зигзаг» (если останется время). | **5 мин.**30 сек.1 мин.1 мин.30 сек.30 сек.1 мин.30 сек.**4 мин.**2 мин.2 мин.**3.**Две попытки пробные,одна - на результат**2 мин**.**2 мин**.**5 мин.****7 мин.** | **-** Ладони соединены, пальцы врозь, слегка согнуты, с касанием мячом ладоней, пальцы соединить.Постепенно увеличивать темп.(фронтальный)**2.** По сигналу учителя напарники меняются местами. При приеме мяча следует посылать руки вперед, навстречу мячу, и потом, слегка сгибая их, гаситьскорость его полета.- обратить внимание на захлёстывающее движение кисти и на положение «ловушки». Напомнить учащимся, чтобы не делалипередачи на уровнепояса и в ноги.(фронтально – попеременный метод)**3.** Команды встают в круг (номера не по порядку), по сигналу учителя первый номер выполняет передачу №2, №2 – передачу №3 и т. д. Чья команда вперед. После каждой попытки, игроки меняются местами по сигналу учителя. После выполнения задания команда поднимает руки вверх. - Тоже самое, только игроки располагаются на волейбольной площадке вместе с игроками из другой команды (номера не по порядку).(Игровой метод)**4. –** назад возвращаются по боковой линии баскетбольной площадки;**-** до отметки добегают в медленном темпе, затем выполняют ускорение;**-** по сигналу первые номера выполняют бег, преодолев среднюю линию, бег начинают следующие номера.**5.**  Пары 1 команды и пары 2 команды, встают напротив друг друга. На каждую пару дается один мяч, который должен быть у игроков одной шеренги.По сигналу учителя, один из игроков первой (второй) команды перебегает к противоположной лицевой линии площадки. Бежать нужно посередине, делая кратковременные остановки напротив пар, приседания, прыжки, стараясь увернуться от мяча. Напарники подбирают мячи, и игрок выполняет движение уже в обратную сторону, стараясь увернуться от мяча другой шеренги.- (Если останется время) тоже самое, только игроки встают «зигзагом», а игрок по сигналу учителя выполняет перебежку, подбегая к каждому игроку («углу зигзага»). В это время игроки выполняют передачу мяча друг другу, а осаливание, должен выполнить последний игрок («угол зигзага»). |
| **Заключи****тельная часть****– 5 мин.** | - восстановление функций организма после физической нагрузки. | **1.** Построение**2.** Игра на внимание «Будь внимателен»**3.** Итоги урока**4.** Домашнее задание | 1 мин.2 мин.1 мин.1 мин | Под муз. сопровождениеПоощрение лучших – фишками. |