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 | Дозиров  ка 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 головой 1–4 – 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 амплитудой 1–2 – 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 вперед  1-2 – выпад вперед правой (левой) ногой  3-4 – 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 прямая  Постепенно 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, гасить  скорость его полета.  - обратить внимание на захлёстывающее движение кисти и на положение «ловушки». Напомнить учащимся, чтобы не делали  передачи на уровне  пояса 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. сопровождение  Поощрение лучших – фишками. |