**План - конспект урока**

**по физической культуре**

Учитель **Сиукова Лариса Николаевна.**

Предмет **физическая культура**

**Класс 4 «В» МОУ СОШ № 102.**

Тема урока: **Легкая атлетика. Бег. Метение**.

**Тип урока:** образовательно-тренировочный.

**Цель:** Создать условия для совершенствования техники метания мяча.

**Задачи урока:**

1. Совершенствовать технику высокого старта .

2. Совершенствовать технику метания мяча с места

3. Развить скоростные и скоростно-силовые качества.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:** теннисные мячи, волейбольный мяч, шнур, свисток.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Частные задачи к конкретным упражнениям** | **Содержание этапа** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть 10-12 мин.** | Организовать начальную организацию учащихся. Создать целевую установку на достижение конкретных результатов для решения поставленных на уроке задач. | 1.Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.  2. Повороты на месте «Налево!», «Направо!», «Кругом!»  3. Ходьба.  - на носках, руки на поясе;  - на пятках, руки за головой;  - перекат с пятки на носок.  4. Бег:  - равномерный;  - «змейкой»  - бег скрестным шагом; | 1 мин.  2мин  2 мин. | Построение в одну шеренгу. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!».  Обратить внимание на внешний вид,  поинтересоваться состоянием здоровья.  Следить за осанкой, за правильной постановкой стопы.  Бег в медленном темпе, дистанция два беговых шага. |
| Содействовать восстановлению ритма дыхания до равномерного.  Организовать класс для проведения разминки.  Подготовить мышцы, суставы рук и плечевого пояса к работе (упр.1,2.)  Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу (упр3-6) | 5.Упражнения на восстановления дыхания в движении.  **6. ОРУ в движении:**  \* 1-4 - вращение вперед, вращение назад;   * 1. - руки перед грудью   \*1-4 - рывки согнутыми руками;  5-8 - рывки прямыми руками;  \*1- поворот налево, 2 - и.п;  3 - поворот направо, 4 – и.п.  \*1- наклон вперед, 2 и.п.  \*ходьба в приседе;  \*ходьба в полном приседе.  8. Специально беговые упражнения:  - бег захлестыванием голени;  - бег с высоким подниманием бедра;  - подскоки, сгибая правую, левую ногу;  - многоскоки; | 30 сек.  4 раза  4 раза  4 раза  15 м  15 м | 1-2 подняться на носки, руки вверх –вдох.  3-4 опуститься, руки вниз – выдох.  Форма организации – фронтальная,  Следить за осанкой. Увеличивать амплитуду вращения.  Выполнять рывки точно в стороны.  Увеличивать амплитуду поворотов.  Ноги прямые, касаться пальцами пола.  Присед выполнять на всей стопе.  Пятки касаются ягодиц.  Бедро поднимать до угла 90 градусов,  Толчковая нога прямая, маховая согнута. |
| **Основная часть 23-25 мин.** | Совершенствовать технику высокого старта и стартового разгона.  Совершенствовать технику метения мяча на месте.  Совершенствовать по средством игры метания мяча | **9. Высокий старт и стартовый разгон:**  - бег с высокого старта с опорой на одну руку;  - челночный бег 3х10 м;  - бег из разных исходных положений:  \* стоя, наклон вперед;  \* упор присев:  \* упор лежа.  **Метение мяча на месте:**  - метание мяча стену;  - метание мяча через натянутый шнур.  **13. Подвижная игра «Попади в цель».** | 10 мин.  2 серии  2 серии  10 мин.  5 мин. | Рука разноименная впереди стоящей ноге,  масса тела равномерно распределяется на ногу и руку.  Следить за правильным хватом мяча, проверить расположение пальцев, удерживающих мяч.  Две команды стоят напротив друг друга. Каждая команда стараются попасть по мячу и перекатить его на сторону противника. |
|  | 14. Построение в колонну по одному. |  | Выполнение команд: «За направляющим налево в обход шагом марш в колонну по одному. Дистанция, интервал 2 м. |
| **Заключительная часть 5 мин.** | Содействовать осмыслению учащихся результатам своего труда. | **15. Игра на внимание «Светофор»**  16. Подведение итогов урока. | 3 мин.  2 мин. | Форма организации – игровая.  Красный цвет - стоять;  желтый - шагать на месте;  зеленый - бег на месте.  Отметить лучших, выставить оценки.  Домашнее задание:  Учебник В.И.Лях, Зданевич, Мой друг физкультура 1-4 классы, стр. 102-107. |
|  |  |  |  |