Государственное учреждение образования

«Валевская средняя школа»

План-конспект урока

по физической культуре и здоровью

для 4 класса

Подготовила:

Бузук Нина Александровна,

учитель физической

культуры и здоровья,

высшая категория

Новогрудок 2023

**Раздел программы**: подвижные игры.

**Цель урока**: создание устойчивой мотивации на основе подвижных игр.

**Задачи урока**:

1.Формирование основ взаимодействия в команде; закрепление умений и навыков ловли и передачи мяча;

2. Развитие ловкости, быстроты, координации, укрепления здоровья, привитие интереса к здоровому образу жизни;

3. Развитие чувства дружбы, взаимопомощи, коллективизма.

**Место проведения**: спортивный зал

**Инвентарь**: мячи волейбольные и баскетбольные, свисток, мел.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание учебного материала | Дозировка | Методические указания |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь | I. Построение, рапорт, сообщение задач урока.  Пульсометрия.  «ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ »  II.Ходьба: обычная  на носках, руки на поясе;  на пятках, руки за спину;  перекат с пятки на носок;  перекат с пятки на носок с подскоком;  в полуприсяди, руки в стороны;  в полном присяди, руки на коленях;  обычная.  III. Бег: обычный;  приставными шагами правым боком, руки на поясе;  приставными шагами левым боком, руки на поясе;  с захлёстыванием голени, руки на ягодицах;  высоко поднимая бедро;  спиной вперёд;  с кочки на кочку;  обычный.  Перестроение из колонны по одному, в колонну по два  И.п.- дети стоят в колонну по два  I.1-8 на каждый такт, двигаясь вперёд, прыжки с подскоком то на одной, то на другой ноге;  II.1-8 одна шеренга приставными шагами движется вправо, другая влево;  III. 1-8 «ковырялочка» с тройным притопом то левой, то правой ногой.  IV. 1-8 одна шеренга выполняет хлопок, другая - приседает. И так на каждый такт по очереди.  V. 1-8 имитация «мельницы» на каждый такт;  VI.1-8 прыжки на обеих ногах со сменой положения мест.  ОРУ в ходьбе:  И.п.- пальцы сплетены,  1-8 круговые вращения кистью, по часовой и против часовой стрелки.  И.п.- тоже  1-8 волнообразные движения кистью  И.п.- упор пальцами левой и правой рук  1-8 пружинящие надавливания на пальцы  Пульсометрия.  IV. Подвижные игры на закрепление умений и навыков ловли и передачи мяча    1) «Гонка мячей по кругу»    2) «День и ночь»    3) «Передал - садись»  4) «Перемена мест»  5) «Вызов» | 1 мин.  10 мин.  1 мин.  2 – 2,5 мин.  10-15 с  10 мин  5 мин.  5 мин  5 мин.  5 мин  5 мин. | Обратить внимание на внешний вид уч-ся. Ознакомл. с ТБ.  Разминка под музыку.  Соблюдать дистанцию,  ноги прямые,  спина прямая,  ногу ставим с пятки,  выше выпригнуть,  спина прямая,  соблюдать дистанцию.  В колонну по одному. Соблюдать дистанцию, не выпрыгивать, приставляем ногу.  Пятками касаться ладоней, кисть ладонями наружу.  Бедро параллельно полу.  Смотреть через левое плечо. Длинней прыжок в сторону.  Соблюдать дистанцию.  Расчёт в движении на первый, второй.  Интервал, дистанция 1,5 метра  Сохранять равнение  Выше выпрыгивания.  Слушай музыку  Соблюдать дистанцию  Слушай счёт.  Спина прямая, приседаем на носках.  Коснуться носка ноги.  Соблюдать ТБ. Приземляемся на переднюю часть стопы.  Вращения выполнять по полной амплитуде.    Плавно работать всей кистью  Пальцы кистей округлены, при надавливании на фаланги пальцев ладони не соприкосаются.  Команды формируются по расчёту, по выбору капитанов, случайным выбором и т.д.  Играющие встают в круг, размыкаются на вытянутые в стороны руки, рассчитываются на 1-2. Два капитана, которые по сигналу начинают передавать свой мяч один – вправо, другой – влево, только своим игрокам. У кого из капитанов мяч окажется раньше, та команда – победитель. Разновидности игры: а) передача мяча слева на право своим игрокам и обратно капитану; б) то же, бросок мяча от последнего игрока капитану.  Игроки делятся на две команды и встают к линиям в шеренгу напротив друг друга. По сигналу учителя «день» - игроки убегают за линию «дома», а ночь должна их поймать; так же и «ночь».Пойманных соперников игроки забирают в свою команду. Итог: чья команда превосходит в количестве – та и победитель.  Игроки делятся на две команды, строятся в колонну, выбирают капитана, который встаёт лицом к команде на расстоянии 8 м. По сигналу капитан бросает мяч в руки своему первому игроку, тот отдаёт мяч обратно и приседает. Капитан бросает мяч следующему игроку и т. д. У кого из капитанов окажется мяч в руках от последнего игрока быстрее – та команда и побеждает.  Игроки делятся на две команды и встают к линиям в шеренгу напротив друг друга. По сигналу учителя игроки должны и перебежать и встать к линии соперника (из разных и.п.). Чья команда быстрее – та и победитель.  Игроки делятся на две команды и встают к линиям в шеренгу напротив друг друга. Игрок одной команды идёт к команде – сопернику, ударяет по ладоням соперников три раза и убегает в свою команду. Игрок, которому достался последний третий удар, должен догнать и осалить соперника. Если догнал – забирает в свою команду, если нет, то сам идёт в другую команду. Победитель – тот, кто превосходит в численности. |
| Заключительная часть | 6) Игра на внимание «3, 13, 30»  Пульсометрия.  Построение, подведение итогов урока.  Домашнее задание. | 2-3 мин.  1,5–2 мин | Игроки должны на команду «3» поставить руки на пояс, «13» - руки к плечам, «30» - руки в вверх. Если игрок выполняет движение не правильно, то он делает шаг вперёд. Таким образом, вперёд выйдут самые невнимательные игроки.  Определить команду-победителя всех игр. Обратить внимание детей на то, за счёт чего выиграла команда и почему другая проиграла. |