**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.2мин2 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 раза4 раза4 раза15 м15 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 серии2 серии10 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. |
|  |  |  |  |