**План-конспект**

**урока по физической культуре**

**4 класс 13.04.2017**

ФИО педагога Бельтюкова Людмила Леонидовна

Тип урока: обучающий

Тема: «Русская лапта»

Цель урока: Создать условия для освоения игры в русскую лапту по правилам

Задачи:

Образовательная

Ознакомление и обучение с техникой удара двумя руками сверху;

Ознакомление с правилами игры в русскую лапту.

Воспитательная

Воспитание морально-волевых качеств, честность, коллективизм, взаимоуважение к сопернику, мужество, дисциплинированность.

Развивающая

Комплексно развивать скоростные, скоростно-силовые, координационные качества;

Укрепление вестибулярной устойчивости средствами физической культуры;

Развитие ловкости при ловле и метании малого мяча цель.

Личностные результаты:

- Учиться управлять своими эмоциями в нестандартных игровых ситуациях, активно включаться в общение со сверстниками на принципах доброжелательности и общности интересов, контролировать эмоциональное состояние.

Метапредметные результаты:

— Формировать умение у учащихся, четко видеть цель в игре русская лапта;

- Находить ошибки в игровых действиях, вносить необходимые коррективы в игровую и соревновательную деятельность по определенным правилам.

Предметные результаты:

- Формировать навыки игры в русскую лапту, уметь проводить подвижные игры со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем, соблюдать требования техники безопасности.

Метод: групповой, игровой.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольный, волейбольный, теннисный, резиновый мячи; игровые ракетки, лапта (бита); шнур с мишенями- круги из картона диаметром 10-20 см 5 шт.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **Вводная часть**  Построение | **13-15 мин**  30сек | Приветствие, сообщение цели и задач урока |
| 1.2 Краткое сообщение об игре «Русская лапта» | 2 | Рассказ учителя |
| 1.3 Строевые упражнения  Ходьба:  на носках  на пятках  с перекатом стопы с пятки на носок и обратно  Бег:  обычный  бег с высоким подниманием бедра  бег с захлестыванием голени назад  бег спиной вперед | 30 сек  30 сек  30 сек  1,5мин  20сек  20сек  30 сек | Руки на поясе спина прямая  Руки за голову, локти разведены, голову поднять, колени прямые, шаг короткий  Темп медленный. Дистанция между учениками 2 метра. Руки согнуты в локтях работают вдоль туловища.  Колено поднимать до уровня пояса  Туловище держать прямо, пятки ног достают ладони на ягодицах.  Поворот головы на 45 градусов влево. |
| 1.4 Упражнение на восстановление дыхания  1. 5. Перестроение в 2 колонны  **Комплекс ОРУ**  1. И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверху, левая рука внизу  1,2- отведение прямых рук назад  3,4 – смена рук, отведение прямых рук назад  2. И.п.- стойка ноги врозь  1,2,3,4- вращение рук вперед  5,6,7,8- вращение рук назад  3. И.п.- широкая стойка, ноги врозь, руки на поясе  1- наклон вперед, руками коснуться правой ноги  2- и.п.  3- наклон вперед, руками коснуться левой ноги  4- и.п.  4. И.п.- ноги врозь, руки на поясе  1- наклон влево  2- и.п.  3- наклон вправо  4-и.п.  5. И.п. о.с., руки на поясе  1,2,3,4 – вращение таза влево  1,2,3,4- вращение таза вправо  6. И.п.- стойка ноги врозь, руки вперед-стороны  1- мах правой ноги к лекой руке  2-и.п.  3- мах левой ноги к правой руке  4- и.п.  Перестроение в колонну  1.6 Бег с подскоком на левой-правой ноге с продвижением вперед  1.7 Ходьба с восстановлением дыхания | 4 р  8 р  4 р  6 р  8 р  2х4р  6-8р  20 сек | расстояние между учащимися 2 метра  Пятки от пола не отрывать, руки прямые  Руки прямые, следить за амплитудой движения  Ноги в коленях на сгибать, при наклоне касаться носков ног  Пятки не отрывать от пола, наклоны выполнять точно в стороны  Упражнение выполняется в медленном темпе  Ноги прямые, носки вытянуты  Движение рук, согнутых в локтях, вдоль туловища |
| **Основная часть**  **2.1** Подвижная игра «Угадай-ка!»  2.2 Подготовительные упражнения с теннисным мячом  Метание теннисного мяча в неподвижную цель одной рукой сверху с места, дистанция 5м.  Метание теннисного мяча в подвижную цель, одной рукой сверху в движении. Дистанция 5м, разбег 2-3 шага.  2.3 Ознакомление учащихся с правилами игры в русскую лапту  2.4 Удар лаптой двумя руками сверху, мяч резиновый  2.5 Учебная игра русская лапта по упрощенным правилам (без аута)  2.6 Школа малого мяча  подбрасывание мяча над собой и ловля ;  подбрасывание мяча над собой, хлопок руками и ловля; | **23-25 мин**  **2** мин  3 мин  3 мин  3 мин  5 мин  7 мин  1 мин  1 мин | Класс делится на 4 группы, каждая группа занимает угол зала. В центре лежат игровые мячи, ракетки. Команды по очереди угадывают игры, глядя на инвентарь в центре. Время угадывания 5 секунд. Побеждает команда угадавшая большее количество игр. Судят 2 ученика. После угадывания остаётся лапта и резиновый мяч.  Команды те же, игроки выстраиваются в затылок друг к другу, лицом к стене, перед лицевой линией, в 5м от стены зала. На стене очерчен квадрат 0.5\*0.5  метра. Первый игрок бросает мяч в цель и убегает в конец колонны. Второй ловит мяч на отскоке и бросает его в цель. Упражнение выполняет каждый игрок. Судьи –капитаны считают пойманные на отскоке мячи.  (Приложение 1 рис 1)  Класс делится на 2 команды, которые расходятся по обе стороны зала. По средней линии зала протягивается шнур с картонными «блинчиками»  5 шт. Шнур перетягивают 2 ученика, влево-вправо. С дистанции 5м,от средней линии зала игроки бросают мяч в блинчики с разбега.(2-3 шага) Игроки второй команды ловят мячи не достигшие цели. По сигналу начинает броски вторая команда. Первая ловит. (Приложение 1 рис2)  1.Участвуют 2 команды с одинаковым количеством игроков.  2.Выбор двух капитанов.  3.Каждый игрок бьет 1 раз.  4.Отбивающие мяч находятся в городе, бьют по очереди установленной капитаном.  5.Капитан бьет 3 раза и бежит после любого своего удара.  6.Лапта остается в городе.  7.Перебегать поле можно группой или одному.  8.Игрок,который перебежал поле и вернулся, принес команде очко.  9.При ловле «свечи» игроком в поле, команды меняются местами.  10.При «осаливании» бегущего команды меняются.  Правила ТБ:  1.Не стоять со стороны бьющей руки.  2.Лапту (биту) не кидать на пол.  3.Подброс мяча производить с расстояния 2-2.5 м от бьющего. Упражнение выполняют 2 команды на разных сторонах зала.  Соблюдение правил ТБ и правил игры.  Закрепление основных двигательных действий  Обратить внимание на постановку стоп.  в игре  мяч подбрасывать на высоту до 2м. |
| **3. Заключительная часть**  3.1 Подведение итогов урока.  3.2 Домашнее задание  3.3 Организованный выход из зала | **3-5 мин** | Повторение правил игры «Русская лапта»  (правила игры повторяют желающие ученики)  Узнать у родителей любимую игру их детства.  Выставление оценок, поблагодарить детей. |