**План – конспект урока по физической культуре**

**по теме: «Метание малого мяча в цель»**

**4 класс.**

**Дата:** 13.04.2022 года.

**Тема урока:** «Метание малого мяча в цель»

**Цель:** Повышение уровня подготовленности обучающихся при совершенствовании техники метания малого мяча в цель.

**Тип урока**: закрепляющий.

**Задачи урока:**

1.Совершенствование техники метания малого мяча в цель.

2.Закрепить понятия двигательных действий.

3.Укрепить здоровье обучающихся посредством развития физических качеств: координационных, скоростно-силовых, гибкости.

4. Коррекционные задачи:

1.  Развитие ориентировки в пространстве мелкой и крупной моторики рук.

  2. Корригировать пространственно – временную  дифференцировку, точность движений.

**Метод проведения**: фронтальный, игровой, соревновательный.

**Оборудование:** свисток, теннисные мячи, волейбольный мяч, фишки.

**Место занятий:** спортивный зал.

План по времени:

Вводная часть – 12 мин. Основная часть – 25 мин. Заключительная часть – 3 мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические**  **указания** |
| I. | **Вводно-подготовительная часть (12 мин.)** | | |
| 1. | Построение, приветствие. | 1 мин. | Сообщение темы и задач урока. |
| 2. | Упражнения с теннисными мячами | 8-10 мин. | Учащиеся располагаются на боковой линии волейбольной площадки на расстоянии 1м друг от друга, мяч в руках. |
|  | Бег лицом, спиной вперед до противоположной боковой линии с ведением теннисного мяча правой рукой. | 1 раз | Темп медленный, упражнение выполнять вперед – лицом, назад – спиной. |
| То же, левой рукой. | 1 раз | Темп медленный, упражнение выполнять вперед – лицом, назад – спиной. |
| Приставные шаги правым, левым боком вперед с ведением правой рукой. | 1 раз | Вперед – правым боком, назад – левым. |
| То же, левой рукой. | 1 раз | Вперед – правым боком, назад – левым. |
| Медленно шагая вперед, прокатываем мяч по полу между стопами. | 1 раз | Ширина шага – 0,3-0,5 м. |
| Бег лицом, спиной вперед с вращением мяча вокруг туловища. | 1 раз | Вперед – лицом, назад – спиной. |
| Передача мяча из руки в руку под ногой. | 10 раз | Выполнять на месте. Поднимать согнутую в колене ногу к груди. |
| То же с подскоками на месте. | 10 раз | Выполнять на месте. Поднимать согнутую в колене ногу к груди. |
| Разножка, передача мяча под ногой. | 10 раз | Выполнять на месте. |
| То же, в движении лицом, спиной вперед. | 1 раз | Вперед – лицом, назад – спиной. |
| Ведение мяча в упоре лежа. | 2 раза по 20 сек. | Выполнять поочередно правой, левой рукой. |
| И.п. – сед ноги врозь, прокатываем мяч за стопами. | 10 раз | Прокатывать мяч поочередно за правой, левой стопой, колени прямые. |
| 3. | «Математика»  - стоя на месте, подбросить мяч вверх, выполнить оборот вокруг себя и поймать мяч  - стоя на месте, подбросить мяч вверх, присесть, встать и поймать мяч  - сидя на полу, подбросить мяч вверх, встать и поймать мяч. | Каждое упражнение по 2 раза | Все упражнения выполняются стоя на боковой линии волейбольной площадки. Во время выполнения упражнений учитель дает команду в виде простого примера на сложение, вычитание. Если ответ примера – четное число, то дети должны добежать до центральной линии, а если нечетное – то до противоположной боковой. Неправильный ответ – 5 приседаний. |
| II. | **Основная часть (25 мин.)** | | |
| 1. | Метание малого мяча в баскетбольный щит в двух колоннах. | 14 мин. | Учащиеся делятся на две команды, строятся в колонны, лицом к одному щиту, стоя на дальней от щита лицевой линии волейбольной площадки. У каждого – теннисный мяч. На расстоянии 10-12 м от щита у каждой команды отметка (фишка), с которой игроки осуществляют метание. По команде учителя учащиеся поочередно подбегают к отметке и выполняют метание в щит. Игроки громко ведут счет своим попаданиям. Чья команда первая попадает 10 раз, та – выигрывает. Проигравшая выполняет 5 приседаний. Игра повторяется несколько раз. |
| 2. | Игра «Попади в волейбольный мяч» | 10 мин. | Класс делится на две команды. Команды располагаются на лицевых линиях волейбольной площадки лицом к центру зала. На центральной линии лежит волейбольный мяч. У каждого игрока по теннисному мячу. Задача каждой команды броском теннисного мяча попасть в волейбольный так, чтобы он передвинулся за противоположную от команды линию нападения. Чья команда быстрее добивается цели – выигрывает, проигравшая – 5 приседаний. Игра повторяется несколько раз. |
| 3 | Упражнения на восстановление дыхания  **-** ходьба по залу | 1 мин. | Дыхание спокойное и глубокое. |
| III. | **Заключительная часть (3 мин.)** | | |
| 1. | Построение. | 1 мин. | Следить за дисциплиной в строю. |
| 2. | Рефлексия (сегодня я смог…). Домашнее задание. Организованный уход. | 2 мин. | Подведение итогов урока. |