**Конспект урока физической культуры.**

**Урок физической культуры для учащихся 4 класса.**

**Задачи урока:**

1. Обучение броску мяча по кольцу двумя руками от груди и одной рукой от плеча.
2. Развитие координационных и кондиционных способностей.
3. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам.

**Место проведения:**

**Дата проведения:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание материала** | **Дозировка нагрузки** | **Организационно-методические указания** |
| 1. Вводная часть.  (9 мин.) | 1. Построение в одну шеренгу, приветствие, объявление задач урока. 2. Разминка   **1)** Ходьба по залу:  - на носках, руки на поясе.  - на пятках, руки за головой.  **2)** Беговые упражнения:  - обычный бег  - бег с высоким подниманием бедра  - бег с захлестыванием голени  - бег приставными шагами правым боком  - бег приставными шагами левым боком.  **3)** Ходьба на восстановление дыхания.  **4)** ОРУ на месте:  - и.п. – ноги на ширине плеч, руки в замок.  Разминка кистей рук.  - и.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.  1 – выставить правую ногу назад на носок, руки поднять вверх, 2 – и.п., 3 - выставить левую ногу назад на носок, руки поднять вверх, 4 – и.п.  - и.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, согнуты в локтях.  Круговые движения локтевым суставом.  1-2-3-4 – вперед, 1-2-3-4 – назад.  - и.п. – ноги на ширине плеч, руки впереди.  Круговые движения руками.  1-2-3-4 – вперед, 1-2-3-4 – назад.  - и.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.  Наклоны.  1 – наклон к правой ноге, 2 – наклон посередине, 3 – наклон к левой ноге, 4 - и.п.  - и.п. – основная стойка, руки перед собой.  1 – мах правой ногой, коснуться левой руки, 2 – и.п., 3 – мах левой ногой, коснуться правой руки, 4 – и.п.  - и.п. – основная стойка, руки за головой.  Приседания.  - и.п. – основная стойка.  Прыжки с высоким подниманием бедра.  5) Построение в одну шеренгу. | 1 мин.  8 мин.  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  5 кр.  0,5 кр.  0.5 кр.  0.5 кр.  0.5 кр.  1 круг  произв.  8 раз.  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  15 раз  20 раз | «В одну шеренгу становись!»  «Равняйсь!»  «Смирно!»  «Направо!» «Налево за направляющим в обход по залу шагом, марш!»  Голову не наклонять, смотрим вперёд.  Идём прямо, не сутулимся, смотрим вперёд.  Не обгонять, держим расстояние не меньше 2 шагов.  Колени поднимаем выше.  Чаще поднимаем ноги.  Руки на уровне груди.  Руки на уровне груди.  Восстановление дыхания, нормализация пульса. «Класс, на месте стой!», «Налево!», «За направляющим, через центр в колонну по два, марш!»  Тянемся вверх.  Максимальная амплитуда движений.  Ноги не сгибаем.  Ноги не сгибаем.  Смотрим вперед, не наклоняемся.  Выше поднимаем колени.  «Класс, в одну шеренгу становись!» |
| 2. Основная часть.  (28 мин.) | **1.** **Бросок двумя руками от груди стоя на месте** — игрок в стойке баскетболиста, мяч на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча и сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения, мяч выносится вдоль туловища вверх-вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу, обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.  **2. Бросок одной рукой от плеча стоя на месте.** В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 сантиметров, носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч выносится над правым плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После разгибание руки идет захлест кистью. Затем рука расслабленно опускается вниз, после чего игрок принимает исходное положение.  **3.** Игра в баскетбол. | 9 мин.  9 мин.  10 мин. | Отсутствие согласованности роботы рук и ног, бросок выполняется без работы ног.  Несогласованность в работе рук и ног, неполное разгибание руки в локтевом суставе. |
| 3. Заключительная часть.  (3 мин.) | **1.** Построить класс, подвести итоги. | 3 мин. | «Ровняйсь!», «Смирно!» |

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Практикант:

Учитель:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ дата подписания конспекта.