

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Королёв Московской области**

**«Гимназия № 17»**

141077, г. Королёв М.О.

ул. Сакко и Ванцетти, дом 28 тел. 511-42-90

План урока по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования 4 класс.

 Совершенствовать навыки владения мячом посредством совместных игровых упражнений и подвижных игр.

**Задачи:**

* *Образовательная*: закрепить технику ведения и передачи мяча 2-я руками от груди.
* *Развивающая*: развивать навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию.
* *Воспитательная*: воспитывать чувство коллективизма и осознанное отношение к здоровому образу жизни.
* *Оздоровительная*: способствовать выработке правильной осанки, укреплению мышц стопы и дыхательных мышц.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь**: баскетбольные мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ч/у | Содержание урока | Доз. | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (11 мин.) | Построение. Приветствие.  Сообщение задач урока. | 1 мин. | “Класс! Равняйсь! Смирно!” |
| Ходьба: – на носках, руки на пояс, руки вверх; – на пятках, руки вперёд, руки за головой; – на внешней стороне стопы, руки в стороны; – носками вовнутрь, руки за спину. | 1,5 мин | “Напра-во! В обход налево шагом – марш!”. Соблюдать дистанцию 1м.  Колени не сгибать, руки выпрямить. Локти развести, спина прямая. Следить за осанкой. Шаг короткий. |
| Бег: – приставными шагами правым, левым боком; – спиной вперёд; – “змейкой”. | 2 мин. | Темп средний, сохранять дистанцию. Скользящий шаг, руки перед грудью. Через плечо смотреть назад. Противоходом налево, “змейкой” марш. |
| Переход на ходьбу, восстановление дыхания.  Перестроение в колонну по 2 с последующим перестроением в 2 шеренги. | 1 мин. | Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох. “Налево в колонну по 2 – марш! Дистанция и интервал 3 шага”. |
| **Комплекс ОРУ с мячами:** | 6 мин. |  |
| 1. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – мяч вверх, правая назад на носок; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой.  2. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – наклон головы вперёд, сдавить мяч руками; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п.; 5 – наклон головы вправо; 6 – и.п.; 7 – наклон головы влево; 8 – и.п. |  | Прогнуться, голова вверх. Спину держим прямо.  Давить на мяч подушечками пальцев. В и.п. пальцы расслабить. |
| 3. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – правая в сторону на носок, наклон вправо, мяч вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же влево. |  | При наклоне смотреть через плечо на пятку. |
| 4. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вверх; 1–4 – круговое движение туловищем вправо; 5–8 – то же влево. |  | Амплитуда больше, смотреть на мяч. |
| 5. И.п.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – наклон вперёд – вправо, положить мяч; 2 – стойка ноги врозь, руки вверх; 3 – наклон вперёд – вправо, взять мяч; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. |  | При наклонах колени не сгибать. |
| 6. И.п.: стойка, мяч вниз; 1 – выпад правой в сторону, мяч на грудь; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой ноги, влево; |  | Туловище прямо, выпад глубже. |
| 7. И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1 – мяч вперёд и махом правой коснуться носком мяча; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги. |  | Мах прямой ногой. Ногу опускать на пол спокойно. |
| 8. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2 – прыжок ноги вместе, мяч перед грудью; 3–4 – то же. |  | Прыжки на носках, чуть сгибая колени. |
| 9. Ходьба на месте, мяч в правой руке. |  | Спину держать прямо. |
| Основная часть (23 мин.) | **Дыхательная гимнастика “Летят мячи”.**  Стоя, мяч на грудь. Бросить мяч от груди вверх, произнести “У-у-у-х”. | 1 мин. | Средняя стойка баскетболиста. Вдох через нос, удлинённый выдох. При броске мяча выпрямить ноги. |
| **Закрепление техники ведения и передачи мяча 2-я руками от груди:** |  |  |
| 1. Ведение мяча на месте в высокой и средней стойке правой, левой рукой. | 3 мин. | Ладонью по мячу не бить, движение кистью и предплечьем. Мягкими толчками мяча вниз – вперёд, кисть накладывать справа (слева) – сбоку. |
| 2. Передача мяча 2-я руками от груди на месте. | 3 мин. | Мяч на уровне пояса. Кругообразным движением рук подтянуть мяч к груди. Резким выпрямлением рук мяч послать вперёд, кисти вперёд. |
| 3. Передача мяча с ударом об пол. | 3  мин. | Бросок за среднюю линию. Ноги сгибать больше, руки направлять вперёд – вниз. |
| 4. Ведение мяча на месте с последующей передачей 2-я руками от груди. | 3 мин. | Обратить внимание на согласованность работы рук и ног, одновременное их разгибание. Передача по сигналу. |
| 6. Эстафеты с ведением и передачей мяча:  а) “Передал – отбегай” | 7 мин. | Игроки 2-х команд стоят во встречных колоннах на расстоянии 5–6 шагов. По сигналу первые передают мяч 2-мя руками от груди игроку во встречной колонне и отбегает в конец своей колонны. Следующие повторяют задание пока первые не встанут на своё место. |
| б) “Перебежка” |  | Построение то же. Передача 2 – мя руками от груди с ударом об пол. После передачи мяча игрок перебегает в конец встречной колоны. |
| в) “Кто быстрее” |  | Расстояние между колоннами 10-12 м.  Первые ведут мяч к колонне напротив, обводят её справа, передают мяч первому и встают в конец колонны. |
| Игра “Мяч по кругу” | 3 мин. | Игроки образуют большой круг и рассчитываются на 1-ый, 2-ой. У капитанов по мячу. По сигналу мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрока 2-мя руками от груди. Мяч должен быстрее вернуться к капитанам.  Проигравшие команды выполняют задания учителя. |
| Заключительная часть (6 мин.) | **Игровое упражнение “Ведение по сигналу”**  (на развитие внимания и умения вести мяч без зрительного контакта).  Построение класса в одну шеренгу. | 2 мин. | Играющие с мячами располагаются на одной половине площадки. Учитель на другой половине. Рукой он показывает направление движения: вверх – ведение на месте, вперёд – ведение назад, назад – ведение вперёд, вправо – ведение вправо, влево – влево. |
| **Строевые упражнения:**  – повороты направо; – повороты налево; – повороты кругом.  Подведение итогов урока. | 2 мин. | Внимательно слушать и выполнять команды учителя. Во время выполнения поворотов обязательно удерживать правильную осанку.  Отметить лучших учеников, выставить оценки учащимся. |
| **Домашнее задание**: для развития мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  Выход класса из спортивного зала. | 2 мин. | 15 раз – девочки; 20 раз – мальчики.  “Класс, нале-во! К выходу шагом марш!”. |