**План-конспект урока**

по физической культуре для 4 «б» класса ,

Задачи урока : 1.Передвижение в средней стойке приставными шагами.

2.Воспитание чувства взаимопомощи и коллективизма.

3.Развитие скоростно –силовых качеств.

Преподаватель: Рыбка т. Ф.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Место проведения : спортивный зал  Дата :22.02.2018г. | | | |
| №  п/п | Содержание частей урока. | Дозировка | Организационно – методические указания. |
| 1.  (15м.)  2. (20м)  3.(5м) | 1.Построение,приветствие,сообщение задач урока.  2. Ходьба : на носках ;  на пятках ;  на внешней стороне  стопы ;  на внутренней;  3.Бег :  приставными шагами правым  боком:  приставными шагами левым  боком:  правым боком скрестными  шагами:  левым боком скрестными шг.:  с высоким подниманием бедра:  с захлестом голени назад:  прыжки в шаге :  вынос прямых ног вперед:  вынос прямых ног назад:  ускорение:  4. ходьба с восстановлением дыхания  5.перестроение в колону по 4.:  6. ОРУ : а) И.п.- ст.ноги врозь , руки на поясе. 1-3 вращение головы вправо ,4-И.п.5-7 вращение головы влево,8-И.п. б)И.п.-ст.ноги врозь,руки на поясе 1-поднять правое плечо, 2-поднять левое плечо,3-опустить правое плечо.4-И.п. в)И.п.-О.ст. 1-поднять руки вверх,правая нога назад на носок.2-И.п..3-левая на носок.4-И.п. г)И.п.-ст.ноги врозь,руки на поясе 1-наклон туловища вправо.2-И.п.,3-наклон влево.4-И.п. д)И.п.-то же.1-наклон к правой ноге, 2-к середине,3-к левой,4-И.п. е)И.п.-то же.1-3-вращение таза вправо,4-И.п.5-7-вращение таза влево 8-И.п. и)И.п.-ст.ноги врозь пошире ,руки перед грудью.согнуты в локтях1-3 наклоны вперед,4- И.п. к)И.п.- присед на правой,левая в сторону.1-перенос центра тяжести на левую ногу.2- И.п. л)И.п.ст.ноги врозь,руки на коленях1-3 вращениеног в коленном суставе внаружу,4 И.п.5-7 –вовнутарь 8-И.п. м)И.п.-ст.ноги врозь,руки на поясе1-4 прыжки на правой ноге,5-8-прыхки на левой ноге.9-12-прыжки на двух ногах.  1. Средняя стойка игрока в баскетболе  2.Передвижение приставными шагами вперед-назад, вправо-влево.  3.Передвижение в средней стойке приставными шагами  4.Передача мяча в средней стойке (в парах)  5. Ведения меча через предметы  1.Построение.  2.Подведение итогов урока. Домашнее задание. | 1\*  2\*  5\*  30\*\*  5р.  4р.  4р.  4р.  4р.  4р.  4р.  4р.  4р.  2,5\*  3\*  2,5\*  8\*  9\*  1\*  4\*  5\*  5\*  3\*  3\*  4\* | Построение в одну ширенгу.  Руки вверх  Руки на пояс  Не сутулится  Подбородог прилоднят  Соблюдать дистанцию  Вращение рук вперед  Вращение рук назад  Руки в стороны,  Носок тянем на себя  Коснуться пятками ягодиц  Носок тянем от себя  Ноги прямые ,руки за голову  Руки через стороны вверх –вдох.опустили-выдох  Выполнять под счет.  Не сутулиться  Прогнуться,посмотреть вверх.  Выполнять под счет  Ноги в коленях не сгибать  Коснуться локтями пола    Руки вперед  Выполнять под счет  Выполнять самостоятельно  Ноги согнуты в коленях  Выполнять под счет  Ноги согнуты в коленях  Дистанция 4-5м.  Использовать приставные шаги.  Отметить отличившихся, указать на ошибки.  Д.з девочки пресс  Мальчики отжимание |