**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 шагами4.Передача мяча в средней стойке (в парах)  5. Ведения меча через предметы1.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 прессМальчики отжимание |