План - конспект урока по физической культуре

**Тема: «Броски мяча по кольцу двумя руками от груди. Упражнения для развития ловкости.»**

Цели и задачи урока:

1. Совершенствовать умения применять приобретенные двигательные навыки в действии.

2. Развивать координационные способности, силовую выносливость.

3. Воспитывать познавательную активность, культуру общения в игровой деятельности.

Формируемые УУД:

* *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств - силы, координации движений, гибкости;
* *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результатов, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интереса сторон и сотрудничества;
* *личностные:* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности.

Время урока: 45 минут

Участники:учащиеся 4 а класса

Инвентарь: мячи на пару, конусы, манишки.

Проводящий: Лебедева Олеся Васильевна, МОУ "СОШ №5" г. Всеволожск

Дата урока: 5.02.2020

ХОД УРОКА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Общие методические рекомендации |
| Подготовительная  12мин | 1. Построение, приветствие. | 30 сек | Проверка готовности к уроку. |
| 2. Сообщение задач урока. | 1, 5мин | Вступительное слово, обратить внимание учащихся на критерии оценки предстоящего урока. |
| 3.Ходьба, бег. | 1мин | На пятках, носках - следить за осанкой. Во время бега – соблюдать дистанцию. |
| 4. Специальные беговые упражнения. | 2,5мин | С изменением направления, с заданием по сигналу - следить за дыханием, соблюдать интервал. |
| 5. Перестроение в колонну по 2. | 30 сек | Во время ходьбы с восстановлением дыхания перестроить в колонну по 2. |
| 6. Общеразвивающие упражнения с баскетбольным мячом. | Комплекс № 1 | Следить за правильным выполнением упражнений, отмечать лучших, исправлять ошибки. |
| Основная  20-23мин | 1. Передача мяча в парах-бросок в кольцо. | 3 - 4 мин | Перестроить учащихся по парам на лицевую линию, показать правильное выполнение упражнения, напомнить о ТБ передачи мяча и броска в кольцо. |
| 2. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. | 4 -5 мин | Напомнить правильное выполнение каждого упражнения, напомнить о ТБ подбора мяча под кольцом. |
| 3. Учебная игра в баскетбол. | 12 – 13 мин | Познакомить с правилами игры, напомнить о технике безопасности во время игры с мячом. |
| Заключительная  3 мин | 1. Подведение итогов. | 2 мин | Самооценка учащихся, спросить по каким критериям они оценили свою работу на уроке. Похвалить детей, отметить лучших. |
| 2. Домашнее задание. | 1 мин | Изучать правила игры в баскетбол. |