**План – конспект урока по подвижным играм для**

**4 класса. Дата\_\_\_\_\_\_\_\_**

Тема: « Подвижная игра: «Пятнашки маршем»

**Цели и задачи:**

1. Совершенствовать различные виды ходьбы, бега и прыжков.
2. Развивать скорость, прыгучесь, координацию движений и выносливость.
3. Воспитывать у учащихся чувство взаимопомощи, выручки, дружбы и чувство командной сплоченности.

**Инвентарь:**  свисток, волейбольная сетка, мячи.

**Место проведения:** школьный спортзал.

**Время проведения:**40 минут.

**Ответственный**: учитель физкультуры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка | ОМУ |
| **1**  **Подго-**  **тови-**  **тельная**  **часть.**  **10 – 12**  **минут.**  **2**  **Основ –ная**  **часть.**  **30**  **минут.**  **3**  **Заклю-**  **читель-**  **ная**  **часть.**  **5мин.** | **1.**Построение, приветствие, расчет по порядку, сдача рапорта.  **2.** Ходьба в равномерном темпе в колонне по одному с заданием:  а) на носках;  б)на пятках;  в)полным присядом  **3.Бег** в равномерном темпе.  -с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени;  Спиной вперед  **4.**Ходьба на восстановление дыхания:  **ОРУ** в движении из различных положений  1.бег до линии;  2.прыжки на левой ноге до линии;  3.прыжки на двух ногах до линии.  1.Обучение игре « Пятнашки маршем»  Игроки двух команд выстраиваются в шеренги, лицом друг к другу. По сигналу учителя игроки одной команды маршируют, равняясь в шеренге, через всю площадку к линии старта другой команды.  Когда игроки марширующей команды находятся на расстоянии 3-5 м от линии старта противника, учитель внезапно дает сигнал, после которого игроки марширующей команды догоняют убегающих, стараясь их запятнать. Пойманные игроки возвращаются на свои места. Игра продолжается, но теперь марширует вторая команда.  Игрокам марширующей команды не разрешается останавливаться до сигнала руководителя.  Игрокам догоняющей команды не разрешается переходить линию старта до сигнала руководителя.  Игрок, выбежавший за пределы площадки, считается пойманным.  Пятнать убегающих игроков разрешается только до линии старта.  Каждая команда марширует одинаковое количество раз. Побеждает команда, сумевшая осалить большее количество игроков.  Маршируя в шеренге, нужно соблюдать равнение. Если играющих много, можно их построить за линией старта в две шеренги.  2. П/игра: «Охотники и утки»  Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охот­ники»    за кругом. «Охотники» получают мяч.  По сигналу учителя «охотники» на­чинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в кото­рых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра про­должается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга.    **1. Игра на восстановление дыхания: « Небо, нос, лоб, земля» .**  2.Подведение, итогов урока, выявление победителей и лучших игроков, выставление оценок.  3.Домашнее задание. | 10 – 12 минут  15 мин  10 мин  5 мин | Внешний вид  учащихся  руки вверх  руки на поясе  руки за головой  Правильное дыхание во время бега.  произвольно  начинать по свистку, назад идти восстанавливать дыхание  Игрокам марширующей команды не разрешается останавливаться до сигнала руководителя.  Игрокам догоняющей команды не разрешается переходить линию старта до сигнала руководителя.  Игрок, выбежавший за пределы площадки, считается пойманным.  Пятнать убегающих игроков разрешается только до линии старта.  Каждая команда марширует одинаковое количество раз. Побеждает команда, сумевшая осалить большее количество игроков.  Во время броска мяча «охотникам» нельзя пере­ступать черту круга.  Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.  Выявление внимательного игрока.  Дисциплина, внешний вид учащихся  Утренняя гигиеническая гимнастика |

Фото.







