**Конспект урока по физкультуре в 4 классе**

**тема «Мой веселый звонкий мяч»**

**Цель.** Развивать навыки владения мячом посредством совместных игровых упражнений и подвижных игр.

**Задачи:**  закрепить технику ведения и передачи мяча 2-я руками от груди.

развивать ловкость, внимание, двигательно-моторную координацию.

воспитывать чувство коллективизма

способствовать выработке правильной осанки, укреплению мышц стопы и дыхательных мышц.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь**: обручи и мячи по количеству учеников

**Ход урока**

Ученики заходят в спортивный зал и строятся в шеренгу.

**I.Подготовительная часть (14-15 мин)**

**Педагог:** «Класс! Равняйсь! Смирно!» (Построение. Приветствие.) Сообщение задач урока.

**Строевые упражнения:**

– повороты направо;  
– повороты налево;

- повороты кругом.

**Педагог:** «Напра-во! Шагом – марш!» (Соблюдать дистанцию)

**Ходьба:**

- строевым шагом;  
– на носках, руки на поясе ( Колени не сгибать, руки выпрямить.)  
– на пятках, руки за головой( Локти развести, спина прямая.)  
– ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (Следить за осанкой. Шаг короткий.)

**Бег:**

- легкий бег;  
– бег боковым галопом;  
– “змейкой”, обегая обручи (Темп средний, сохранять дистанцию.)   
Переход на ходьбу, восстановление дыхания. (Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.)

Перестроение в колонну по 2

**II.Общеразвивающие упражнения с мячами (6 – 7 мин)**

1. И.п.: стойка, мяч внизу; 1 – мяч вверх, правая нога назад на носок; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой ноги.

2. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – мяч вперед. 2 – и.п.;

3. И.п.: стойка, мяч у груди; 1 – наклон вправо, мяч вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же влево.

4. И.п.: стойка ноги врозь, мяч вверх; 1–4 – круговое движение туловищем вправо; 5–8 – то же влево.

5. И.п.: ноги врозь, мяч вверх; 1 – наклон вперёд – вправо; 2 – И.П.; 3 – наклон вперёд – влево; 4 – и.п.

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;

7. И.п.: ноги врозь, мяч вверх; 1 – мяч вперёд, правой коснуться коленом мяча; 2 – и.п.; 3–4 – то же с другой ноги.

8. И.п.: стойка, мяч перед грудью; 1 – прыжок ноги врозь, мяч вверх; 2 – прыжок ноги вместе, мяч перед грудью; 3–4 – то же.

9. Ходьба на месте, мяч перед грудью

**Дыхательная гимнастика “Летят мячи”.**

Стоя, мяч на грудь. Мяч от груди вверх, произнести “У-у-у-х”. Вдох через нос, удлинённый выдох.

**II.Основная часть (22 – 23 мин)**

**1.Закрепление техники ведения и передачи мяча 2-я руками от груди:**

- отбивание мяча на месте в высокой и средней стойке двумя руками – в обруче. Ладонью по мячу не бить, движение кистью и предплечьем. Мягкими толчками мяча вниз – вперёд, кисти - сбоку мяча.

- разбить класс на пары. Передача мяча 2-я руками от груди на месте. Мяч на уровне пояса. Резким выпрямлением рук мяч послать вперёд, кисти вперёд.

- передача мяча с ударом об пол. Бросок за среднюю линию. Ноги сгибать больше, руки направлять вперёд – вниз.

- отбивание мяча на месте с последующей передачей 2-я руками от груди. Обратить внимание на согласованность работы рук и ног, одновременное их разгибание.

**2.Подвижная игра «Эстафета с ведением мяча»**

Ученики стоят в 2-ух колоннах. Первые игроки в команде ведут мяч, обводят обруч, идут обратно, передают мяч первому и встают в конец колонны.

**3.Подвижная игра «Не давай мяч водящему»**

Играющие образуют круг. В центре – водящий. Игроки перебрасывают друг другу мяч в разных направлениях. Водящий старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удается, то водящим становится игрок, у которого в последний раз был мяч. Мяч бросать от груди

**III.Заключительная часть (2 – 4 мин)**

1.Игра «Мяч по кругу» Игроки образуют большой круг. У капитана - мяч. По сигналу мяч передается по кругу. Мяч должен быстрее вернуться к капитану.

2.Построение класса в шеренгу.

3.Подведение итогов урока. Оценивание.

Литература

1.Ковалько, В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр / В.И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2005. -176с.

2.Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учеб.пособие для студентов пед.ин-тов по спец. № 2114 «Физ. Воспитание».- М.: Просвещение, 1987.- 287с.: ил.

3.Фатеева Л.П. ,300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 2006.- 224с.: ил.

4. Качашкин В.М.   
Методика физического воспитания: Учеб пособие для учащихся пед. Училищю- М.: Просвещение, 1980.- 304с., ил.