Конспект урока по физической культуре №20.

**Цель урока:** формирование двигательных умений и навыков, здорового образа жизни. Умение применять быстрый контроль знаний.

**Задачи урока: 1.** Совершенствовать технику ловли и передачи мяча.

**2.** Умение производить математические расчеты.

**3.** Развивать коорд.способности, быстроту реакции, силовые качества, внимание.

**4.** Воспитывать дисциплинированность, ответственность друг перед другом.

**Инвентарь:** скакалки, скамейки, конусы, баскетбольный мяч, маты, математические задания жетоны с буквами.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовите-льная часть  Урока  10 мин. | Построение, приветствие.  Сообщение задач урока.  Упражнения в ходьбе:  - на носках, руки вверх;  - на пятках, руки на поясе;  - в полном присяде, руки за головой;  - каракатица лицом вперед.  Упражнения в беге:  Легкий бег  на 1 свисток- прыжок вверх, хлопок над головой;  на 2 свистка- хлопок спереди, сзади.  ОРУ в движении:  1. И.п.- одна рука вверху, другая внизу, рывки руками на два счета.  2.И.п.- руки в стороны, круговые вращения руками по малому кругу.  3.И.п.- руки в стороны, круговые вращения по среднему кругу и по большому кругу.  4.И.п.- руки перед грудью, рывки руками, влево, вправо.  5.И.п.- руки на поясе, наклоны вперед, на каждый счет.  Делимся на 4 команды.  Игра «К своим флажкам».  1 команда- красный флажок.  2 команда- желтый флажок.  3 команда- синий флажок.  4 команда- зеленый флажок. | 1мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  1.5 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  1 мин.  2 мин. | Обратить внимание на осанку.  спина прямая,  ноги не сгибать.  локти точно в стороны.  впереди идущим на руки не наступать.  прыжок вверх, как можно выше  руки не сгибать.  руки прямые, подбородок приподнять.  спину держим прямо.  Учитель выбирает 4 капитанов и они набирают себе команды.  По команде все дети разбегаются по залу и выполняют СБУ, по свистку все быстро строятся к своим флажкам .Не толкаться. |
| Основная часть  урока  25мин. | Решение примера, ответ является количеством раз для выполнения упражнения.  Полоса препятствий:  **1 станция**: прыжки через скакалку.  **2 станция**: отжимание;  **3 станция**: приседания;  **4 станция**: пресс;  **5 станция**: запрыгивание на скамейку;  **6 станция**: попадание в баскетбольное кольцо;  **7 станция**: подтягивание по скамейке;  **8 станция**: передачи мяча об стену двумя руками от груди;  **9 станция**: выпрыгивание вверх из упора присев.    Итак у 4 команд собранных 9 букв с каждой станции, нужно им составить слово ОЛИМПИАДА | 1мин.  2.5 мин.  2.5 мин.  2.5 мин.  2.5 мин.  2.5 мин.  2.5 мин.  2.5 мин.  2.5 мин.  2 мин.  2 мин. | Выполнив математическое действие, выполняем упражнения.  прыжки выполняем на двух ногах.  девочки с колен выполняют.  пятки от пола не отрывать.  отталкиваться двумя ногами.  бросок двумя руками от груди.  по очереди выполнять это упражнение.  **ОЛИМПИАДА** |
| Заключительная  часть урока  5 мин. | Построение ,  подведение итогов,  понравился ли урок детям, отметить лучших. | 1 мин.  2 мин.  1 мин.  1 мин. | Если урок детям **понравился**, они приклеивают на баскетбольный мяч смайл с улыбкой, если **нет**, то грустный смайл. |