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 частьУрока10 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 бегна 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 вышеруки 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 частьурока25мин. | 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** |
| Заключительнаячасть урока5 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. |