

Государственное учреждение образования
«Мошканская средняя школа им.А.К.Горовца Сенненского района»

План-конспект урока
по физической культуре и здоровью
для 4 класса

Подготовил:
Антоненко Иван Михайлович,
учитель физической
культуры и здоровья,
вторая квалификационная
категория

Мошканы, 2025

Раздел программы: подвижные игры.

Цель урока: создание устойчивой мотивации на основе подвижных игр.

Задачи урока:

1. Формирование основ взаимодействия в команде; закрепление умений и навыков ловли и передачи мяча;
2. Развитие ловкости, быстроты, координации, укрепления здоровья, привитие интереса к здоровому образу жизни;
3. Развитие чувства дружбы, взаимопомощи, коллективизма.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: мячи волейбольные и баскетбольные, свисток, мел.

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	I. Построение, рапорт, сообщение задач урока.	1 мин.	Обратить внимание на внешний вид уч-ся. Ознакомление с ТБ.
	Пульсометрия.		
	«ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ »	10 мин.	Разминка под музыку.
	II. Ходьба: обычная	1 мин.	Соблюдать дистанцию, ноги прямые, спина прямая, ногу ставим с пятки, выше выпрыгнуть,
	на носках, руки на поясе;		
	на пятках, руки за спину;		
	перекат с пятки на носок;		
	перекат с пятки на носок с подскоком;		
	в полуприсяду, руки в стороны;	2 – 2,5 мин.	спина прямая, соблюдать дистанцию.
	в полном присяду, руки на коленях; обычная.		
	III. Бег: обычный;		В колонну по одному. Соблюдать дистанцию, не выпрыгивать, приставляем ногу.
	приставными шагами правым боком, руки на поясе;		
	приставными шагами левым боком, руки на поясе;		
	с захлестыванием голени, руки на ягодицах;		Пятками касаться ладоней, кисть ладонями наружу.
	высоко поднимая бедро;		Бедро параллельно полу.
	спиной вперед;		Смотреть через левое плечо.
	с кочки на кочку;	10-15 с	Длинней прыжок в сторону.
	обычный.		Соблюдать дистанцию.
	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два	10 мин	Расчёт в движении на первый, второй.
	И.п.- дети стоят в колонну по два		Интервал, дистанция 1,5 метра
	I. 1-8 на каждый такт, двигаясь вперед, прыжки с подскоком то на одной, то на другой ноге;		Сохранять равнение
	II. 1-8 одна шеренга приставными шагами движется вправо, другая влево;		Выше выпрыгивания.
	III. 1-8 «ковырялочка» с тройным притопом то левой, то правой ногой.		Слушай музыку
	IV. 1-8 одна шеренга выполняет хлопок, другая - приседает. И так на каждый такт		Соблюдать дистанцию
			Слушай счёт.
			Спина прямая, приседаем на носках.

О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	по очереди. V. 1-8 имитация «мельницы» на каждый такт; VI.1-8 прыжки на обеих ногах со сменой положения мест. ОРУ в ходьбе: И.п.- пальцы сплетены, 1-8 круговые вращения кистью, по часовой и против часовой стрелки. И.п.- тоже 1-8 волнообразные движения кистью И.п.- упор пальцами левой и правой рук 1-8 пружинящие надавливания на пальцы Пульсометрия.	5 мин.	Коснуться носка ноги. Соблюдать ТБ. Приземляемся на переднюю часть стопы. Вращения выполнять по полной амплитуде. Плавно работать всей кистью Пальцы кистей округлены, при надавливании на фаланги пальцев ладони не соприкасаются.
	IV. Подвижные игры на закрепление умений и навыков ловли и передачи мяча 1) «Гонка мячей по кругу»	5 мин	Команды формируются по расчёту, по выбору капитанов, случайным выбором и т.д. Играющие встают в круг, размыкаются на вытянутые в стороны руки, рассчитываются на 1-2. Два капитана, которые по сигналу начинают передавать свой мяч один – вправо, другой – влево, только своим игрокам. У кого из капитанов мяч окажется раньше, та команда – победитель. Разновидности игры: а) передача мяча слева на право своим игрокам и обратно капитану; б) то же, бросок мяча от последнего игрока капитану.
	2) «День и ночь»	5 мин.	Игроки делятся на две команды и встают к линиям в шеренгу напротив друг друга. По сигналу учителя «день» - игроки убегают за линию «дома», а ночь должна их поймать; так же и «ночь».Пойманных соперников игроки забирают в свою команду. Итог: чья команда превосходит в количестве – та и победитель.
	3) «Передал - садись»	5 мин	Игроки делятся на две команды, строятся в колонну, выбирают капитана, который встаёт лицом к команде на расстоянии 8 м. По сигналу капитан бросает мяч в руки своему первому игроку, тот отдаёт мяч обратно и приседает. Капитан бросает мяч следующему игроку и т. д. У кого из капитанов окажется мяч

	4) «Перемена мест» 5) «Вызов»	5 мин.	в руках от последнего игрока быстрее – та команда и побеждает. Игроки делятся на две команды и встают к линиям в шеренгу напротив друг друга. По сигналу учителя игроки должны и перебежать и встать к линии соперника (из разных и.п.). Чья команда быстрее – та и победитель. Игроки делятся на две команды и встают к линиям в шеренгу напротив друг друга. Игрок одной команды идёт к команде – сопернику, ударяет по ладоням соперников три раза и убегает в свою команду. Игрок, которому достался последний третий удар, должен догнать и осалить соперника. Если догнал – забирает в свою команду, если нет, то сам идёт в другую команду. Победитель – тот, кто превосходит в численности.
Заключительная часть	6) Игра на внимание «3, 13, 30» Пульсометрия. Построение, подведение итогов урока.	2-3 мин. 1,5–2 мин	Игроки должны на команду «3» поставить руки на пояс, «13» - руки к плечам, «30» - руки в вверх. Если игрок выполняет движение не правильно, то он делает шаг вперёд. Таким образом, вперёд выйдут самые невнимательные игроки. Определить команду-победителя всех игр. Обратить внимание детей на то, за счёт чего выиграла команда и почему другая проиграла.