**План-конспект урока по русской лапте** **5 классов**

**Тема урока**: Освоение ловли и передачи мяча, осаливание в русской лапте.

**Тип урока**: комбинированный.

**Цель урока**: Развивать основные физические качества посредством русской лапты.

**Задачи урока:**

- совершенствовать ловлю и передачу теннисного мяча;

-обучать приему осаливания в русской лапте

- развивать ловкость, быстроту, точность передач.

- воспитывать чувства товарищества, коллективизма, дисциплинированности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Доз-ка | Оорганизационно-методические указания |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| I | **Вводная** | 7- 10 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.  2. Строевые упражнения.  3. Ходьба:  - обычная;  - на носках, руки на пояс;  - на пятках, руки на пояс;  - с перекатом с пятки на носок, руки на пояс;  - в полуприседе, руки на пояс;  - в приседе, руки на пояс;  - прыжками в приседе;  4. Бег:  - обычный;  - c высоким подниманием бедра;  - c высоким подниманием бедра с ускорением;  - с захлестыванием голени назад;  - с захлестыванием голени назад с ускорением;  - с подниманием прямых ног;  - с подниманием прямых ног с ускорением;  - с выпадами;  - прыжками с высоким подни-манием колена маховой ноги и полным выпрямлением толчко-вой;  - прыжками с высоким подни-манием колена маховой ноги и полным выпрямлением толчко-вой с ускорением;  - семенящий бег; | 30 сек  1 мин  2 мин  15 м  15 м  15 м  15 м  15 м  15 м  500 м  30м  30м+10м  30м  30м+10м  30м  30м+10м  30м | «Равняйсь! Смирно!»  «Напра-во!, нале-во!, кру-гом»  в колонне по одному  спина прямая, плечи расправ-лены, смотреть в затылок друг другу, соблюдать осанку  спина прямая, плечи расправ-лены, смотреть в затылок друг другу  в колонне по одному  легкий разминочный бег  бедро выше  бедро выше, с быстрым ускорением  касаться ногами ягодиц  касаться ногами ягодиц ,с быстрым ускорением  ноги прямые  ноги прямые, с быстрым ускорением  выпад больше, спина прямая  прыжки выше, колено поднимать выше, соблюдать осанку  прыжки выше, колено поднимать выше с переходом на быстрое ускорение  проводит ученица |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| II | **Основная** | 27- 30 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Ловля и передача мяча**  Работа с мячом:  1 Подбрасывание мяча правой рукой ловля двумя.  2. Подбрасывание мяча левой рукой, ловля двумя.  3 Подбрасывание правой рукой, ловля левой и наоборот.  В паре:  1 Передача и ловля мяча (расстояние 2.5м)  2.Передача и ловля мяча (расстояние 5-6 м)  3.Передача и ловля мяча (расстояние 10-15м).  4.Передача и ловля катящегося мяча.  **Прием осаливания**  В паре  1. Расстояние между игроками 2-3м. По сигналу один убегает, другой догоняет и пытается осалить мячом.  В тройках  1.Между двумя игроками-(желтые) становится третий-(синий).Задача; Желтые передачами выбрать момент для осаливания. Синий не дать себя осалить.  **Игра по основным правилам русской лапты.** |  | При ловле тыльные стороны кистей соединить.  Скорость передачи постепенно возрастает, можно добавить второй мяч.  Мяч летит параллельно земле, бросок сбоку(кисть на уровне плеча)  Ловля «свечи»(когда мяч взлетает высоко, но недалеко)  При ловле сгибать колени  Ознакомить учащихся с данным приемом, объяснить запрещённые зоны осаливания.  Обратить внимание, что надо осаливать в туловище. Ни в коем случае в голову и ноги. Касаться игрока любыми частями тела запрещено.  На площадке 20х20 время 10 сек. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| III | **Заключительная** | 6-8 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1 Подвижная игра «Охотники и утки»  2 Построение, подведение итогов урока |  | Нестандартные варианты:  -одним теннисным мячом;  -двумя теннисными мячами (обязательно с отскоком от земли). |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |