

Конспект урока по физической культуре

по разделу "Подвижные игры".

4 класс

Тема урока: Развитие двигательных и координационных способностей посредством

Цель урока: создать условия для развития двигательных и координационных способностей учащихся.

Задачи урока:

1. Формировать двигательные умения и навыки у учащихся.
2. Развивать ловкость, умение владеть мячом, прыгучесть.
3. Способствовать воспитанию культуры общения, взаимопонимания и дружбы, развивать коммуникативные навыки учащихся.

Место проведения: спортивный зал СОШ №53

Инвентарь и оборудование: мяч волейбольный, скакалка, судейский свисток.

Дата проведения : _____

Метод проведения: поточный, фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой, соревновательный.

Тип урока: комбинированный.

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока 2. Ходьба, её разновидности: а) на носках, б) на пятках, в) полуприсяди, г) в полном присяди, д) прыжками. 3. Бег: а) обычный,	1-2 мин 2-4 мин 1-2 круга 1-2 круга 1-2 круга 1-2 круга 1-2 круга 2-4 мин 2-4 круга	Наличие спортивной формы, выявление больных. р.р. на пояс р.р. за голову р.р. на пояс, спина прямая р.р. на колени р.р. на пояс

	б) приставными шагами правым боком, в) тоже левым боком, г) смена правого, левого положения, д) с высоким подниманием бедра, е) с захлестыванием голени назад, ж) с кочки на кочку, з) спиной вперед.	1-2 круга 1-2 круга 1-2 круга 1-2 круга 1-2 круга 1-2 круга 1-2 круга	спина прямая колено поднимаем до прямого угла пятками касаемся ягодиц смотреть через левое плечо
Подготовительная часть	4. Упражнение на восстановление дыхания 5. ОРУ в движении и на месте. 1. И.п. - р.р перед грудью 1-2 два рывковых движения локтями назад 3-4 разъединение рук в стороны. 2. И.п. - правая рука вверху 1-2 два рывковых движения левой назад 3-4 тоже правой. 3. И.п. руки к плечам 1-4 круговые движения локтями вперед 1-4 тоже назад. 4. И.п. ноги на ширине плеч руки на пояс 1-4 круговые вращения туловища влево 1-4 тоже вправо 5. И.п. ноги на ширине плеч руки 1-наклон руками к левому носку ноги 2-вперед 3-тоже к правому носку 4-и.п. 6. И.п. ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки в стороны произвольное касание ладонями носков ног. 7. И.п. о.с. 1- упор присев 2-упор лёжа 3-упор присев 4-и.п. 8. Отживание от пола. -мальчики -девочки 9. И.п. о.с. 1-прыжок ноги врозь, руки в стороны 2-ноги вместе, руки вверх 3- прыжок ноги врозь, руки в стороны 4-и.п.	4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 8 -раз 5- раз 6-8 раз	на 1-2 вдох 3-4 выдох р.р. прямые Спина прямая, движения энергичней. О/в на работу рук. О/в на технику выполнения. Ноги прямые, наклон глубже. О/в на "захлест" кистей рук. Правильность выполнения. Туловище прямое, грудью касаемся пола. Движения энергичней.
Основная часть			

Основная часть	<p>Основная часть. П/и «Невод». Из учащихся выбираются два «рыбака» они, взявшись за руки образуют «невод», все остальные уч-ся «рыбки». По сигналу учителя «рыбки» расплываются по залу, а «рыбаки» их ловят</p>	2-4 мин.	<p>Правила игры: нельзя разрывать «невод», осаливают «рыбок» крайние, «рыбаки».</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">x - x</p>
	<p>П/и «Кот и мыши». Уч-ся становятся в круг и образуют домик для мыши. В центре «мышь» выбранная из числа уч-ся за кругом «кот». По сигналу «кот» ловит «мышь»</p>	2-4 мин.	<p>Правила игры: пойманная «мышь» становится «котом». Разрешается бегать через домик «мыши».</p> <p style="text-align: center;">xxx</p> <p style="text-align: center;">xx xx</p> <p style="text-align: center;">x --</p> <p style="text-align: center;">xxx</p> <p style="text-align: center;">x</p>
	<p>П/и «Сова». Из уч-ся выбирается «сова», все остальные «мыши». По команде: «день», «мыши» резвятся, играют. «Ночь» замирают, и «сова» вылетает на охоту. Движущихся «мышей» «сова» ловит.</p>	2-4 мин.	<p>Правила игры: Пойманные «мыши» идут в домик «совы».</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">x</p>
	<p>П.и. «Салки с мячом» Из уч-ся выбирается «салка» в руках мяч. По сигналу она старается осалить игроков мячом.</p>	2-4 мин.	<p>Правила игры: Мяч бросаем в игроков</p> <p style="text-align: center;">x x x x x x</p> <p style="text-align: center;">.</p> <p style="text-align: center;">x</p>
	<p>П/и «Воробушки -скакушки». Уч-ся становятся в круг в центре «водящий» крутит скакалку. «Воробушки» подпрыгивают и стараются не быть «осаленными» скакалкой.</p>	2-4 мин.	<p>Правила игры: Осаленные игроки, садятся на скамейку.</p> <p style="text-align: center;">xxx</p> <p style="text-align: center;">xx xx</p> <p style="text-align: center;">x --</p> <p style="text-align: center;">xxx</p>
<p>П/и «Угадай чей голосок». Уч-ся становятся в круг, взявшись за руки. Водящий в центре круга с закрытыми глазами. Круг движется, и водящий говорит «Вот построились мы в круг, повернулись разом вдруг, скок-скок-скок угадай, чей голосок?». Водящий</p>	2-4 мин.	<p>Правила игры: Водящему нельзя открывать глаза и подсматривать.</p> <p style="text-align: center;">xxx</p> <p style="text-align: center;">xx xx</p> <p style="text-align: center;">x --</p> <p style="text-align: center;">xxx</p>	

<p>Заключительная часть</p>	<p>узнает голос, то тот становится на его место.</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Построение.</p> <p>Подведение итогов урока</p> <p>Домашнее задание.</p> <p>Организованный уход с урока.</p>	<p>1-2 мин.</p> <p>1-2 мин.</p> <p>1-2 мин.</p> <p>1-2 мин.</p>	<p>Рефлексия. Выставление оценок, замечания.</p> <p>Выполнять утреннюю гимнастику, процедуры закаливания, играть в спортивные и подвижные игры на воздухе.</p> <p>Дисциплина построения.</p>
-----------------------------	---	---	--

Учитель : Бектемиров К.Ш.