**Конспект урока по физической культуре.**

**Тема:** «Развитие основных двигательных качеств (координации, быстроты, силы, гибкости)».

**Класс: 4а.**

**Оздоровительные задачи:**

1. Повышение физической подготовленности учащихся.

**Воспитательные задачи:**

1.Воспитание сознательного отношения к занятиям физической культуры.

2.Воспитание самостоятельности.

3.Воспитание активности.

**Развивающие задачи:**

1.Способствовать развитию физических качеств.

**Место проведения:** спортивный зал МБОУ СОШ № 7.

**Время проведения:** 40 минут.

**Дата проведения**: 15. 11.2013 г.

**Инвентарь и оборудование:** гимнастическое бревно, , гимнастические маты. Обручи, гимнастическая скамейка, шведская стенка, секундомер.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Задачи урока** | **Средства** | **Дозировка** | **Методические приемы организации обучения и воспитание.** |
| **I.**  **п**  **о**  **д**  **г**  **о**  **т**  **о**  **в**  **и**  **т**  **е**  **л**  **ь**  **н**  **а**  **я**  **II.**  **о**  **с**  **н**  **о**  **в**  **н**  **а**  **я**  **Ш.**  **з**  **а**  **к**  **л**  **ю**  **ч**  **и**  **т**  **е**  **л**  **ь**  **н**  **а**  **я** | 1.Организовать учащихся к проведению урока.  2. Создать целевую установку на урок.  3.Организовать учащихся на проведение разминки  4. Подготовить организм к основной части урока:  - выработать правильную осанку;  - способствовать укреплению голеностопного сустава;  - способствовать укреплению мышц ног.    5. Организовать группу к проведению ОРУ:  - способствовать укреплению мышц плечевого пояса;  - способствовать укреплению мышц рук;  - способствовать укреплению мышц спины;  - способствовать укреплению мышц тазобедренного сустава;  - способствовать укреплению мышц ног.    1.Организовать учащихся к проведению упражнений на развитие быстроты.  2.Способствовать развитию быстроты простой двигательной реакции и стартового разгона.  3.Организовать детей на преодоление полосы препятствий .  4.Создать зрительное представление о полосе препятствий.  5.Спосоствовать развитию координации посредством  преодоления полосы препятствий.  6.Организовать учащихся на выполнение силовых упражнений.  7. Способствовать развитию силовых способностей:  - упражнения на укрепление мышц живота;  - упражнение на  укрепление мышц спины.  8. Способствовать развитию активной гибкости.  9. Способствовать развитию пассивной гибкости.  1.Организовать учащихся на проведение игры на снижение активности.  2. Способствовать снижению физической активности через игру.  3. Организовать группу к подведению итогов.    4.Воспитать сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями через д,з  5.Подвести итоги урока | а) Построение в одну шеренгу;  б) Рапорт.  а) Сообщить задачи урока:  - развивать физические качества.  а) Выполнить команду « Напра-во, за направляющим в обход по залу шагом марш!»  а)Ходьба по залу:  - на носках, руки вверх;  - ходьба без задания;  - перекаты с пятки на носок;  - ходьба баз задания;  - ходьба на внешней стороне стопы;  - ходьба без задания.  б) Бег по залу с заданием и без задания:  - бег без задания в медленном темпе;  - по свистку учителя направляющий ускоряется и встает замыкающим.  Бег, переходящий на ходьбу.  а) Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе.  б) Выполнить команду: « Через центр-марш! В колонну по- одному направо, налево в обход- марш! Направляющие, на месте! Класс, стой! Класс, кру-гом! Руки вперед. Разомкнись!»  а) И. п.- руки к плечам;  1.2.3.4- вращение вперед;  1.2.3.4- вращение назад.  б) И.п.- о.с., руки к плечам;  1- руки в стороны;  2- руки к плечам;  3- руки в стороны;  4- и.п.  в) И.п.- о.с., руки перед грудью;  1,2- рывки перед грудью;  3,4- рывки прямыми руками.  г) И.п.- ноги на ширине плеч, руки за головой;  1,2- поворот влево;  3,4- поворот вправо.  д) И.п.- о.с., руки на поясе;  1,2,3- наклон влево;  4- и.п.  1,2,3- наклон вправо;  4- и.п.  е) И.п.- о.с.  1- присесть, руки вперед;  2- и.п.  3- присесть, руки вперед;  4- и.п.  ж) И.п.- о.с.;  1-потянулись вверх;  2,3- наклон вперед;  4- и.п.  з) Бег на месте с высоким подниманием бедра.  и)Бег с захлестыванием голени.  к) Бег с выносом прямых ног.  Восстановить дыхание.  а) Выполнение команды «Класс! Сомкнись!»  а) Выбегание из разных исходных положений парами по свистку:  - основная стойка, лицом вперед;  - основная стойка, спиной вперед;  - упор присев, лицом вперед;  - упор присев, спиной вперед;  - упор лежа.  а) Выполнение команды: «Класс, в одну колонну стройся!»  а) Показ учеником прохождение полосы препятствий.  а) 1этап- пробежать по гимнастическому бревну;  2 этап- прыжки через препятствие;  3 этап- кувырок вперед;  4 этап- прыжки из обруча в обруч;  5 этап- лазание любым способом по наклонной гимнастической скамейке4  а) Выполнить команду: « Класс, в две колонны стройся!»  а) Разделились на пары . Один выполняет подъем туловища из положения лежа за 1 минуту (руки за головой). Второй фиксирует ноги. Меняемся местами.  б) Один выполняет подъем туловища из  положения лежа на животе за 30 секунд (руки за спиной). Второй фиксирует ноги. Меняемся местами.  .  а) Сидя на матах, ноги в стороны:  - наклоны к левой ноге;  - наклоны к полу;  - наклоны к правой ноге.  Ноги вместе:  - наклоны вперед, коснуться носков.  Повторить по 3 раза.  а) Работа в парах. Один выполняет наклон вперед, второй толкает его в спину.  Повторить 3 раза.  Поменялись местами.  а) Выполнение команды: «Класс, в две колонны стройся!»  а) Игра «Отгадай букву».  Учитель пишет на спине замыкающего букву. Замыкающий должен написать эту же букву следующему ученику, не говоря ничего вслух.  а)Выполнение команды: «Класс, в одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!»  а) Сообщение д/з.  Сгибание, разгибание рук в упоре.  а) Подвести итоги урока, выделить наиболее активных учеников , оценить их. | **30 сек**  **30 сек**  **30 сек**  **1 мин**  **1 мин**  **30 сек**  **3 мин**  **1 мин**  **3 мин**  **1 мин**  **1 мин**  **10 мин**  **1 мин**  **3мин**  **4 мин**  **3 мин**  **3мин**  **3 мин** | Соблюдать интервал;  обратить внимание на внешний вид учащихся  Следить за дистанцией  Следить за правильностью выполнения задания, спина прямая, взгляд направлен вперед.  Во время бега следить за правильностью постановки ноги.  Следить за четкостью выполнения команд, за соблюдение интервала.  Следить за амплитудой движений.  Следить за амплитудой движений.  Руки не отпускать.  Локти четко в стороны, ноги не отрывать от пола.  Спина прямая, наклон четко в сторону.  Спина прямая, взгляд вперед.  Ноги не сгибать.  Следить за высотой подъема бедра.  Корпус слегка наклонен вперед, нога ставится на носок.  Ноги в коленях не сгибать. Спина прямая. Нога ставится на носок.  Следить за правильным дыханием  Следить за правильностью выполнения команды.  Следить за соблюдением дистанции, чтобы упражнение выполнялось строго по сигналу.  Соблюдать интервал.  Следить за правильным выполнением  Держать равновесие на бревне.  Прыжки выполнять с двух ног.  Кувырок выполнять из группировки.  Прыжки выполнять строго из обруча в обруч.  Следить за соблюдением техники безопасности.  Следить за четким выполнением команды.  Подъем туловища должен быть под углом 90 градусов.  Отрываем туловище от  мата максимально.  Следим за амплитудой движений.  Ноги не сгибаем.  Следим за техникой безопасности.  Четкое объяснение задания.  Следить за четкостью выполнения команд.    Следить за четкостью выполнения команд  Убедиться, что каждый ученик понял задание  Дисциплинированный выход из зала |