УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 12»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Семина Г.А.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 12»

города Донской Тульской области

Урок по предмету

«Физическая культура»

Тема: «Развитие двигательных качеств у детей младшего школьного возраста»

в 4А классе

Учитель: Пестрецова Татьяна Николаевна

2013 г.

Задачи урока: Развитие двигательных качеств (прыгучести, меткости, быстроты, гибкости).

Время проведения: 45 минут.

Место проведения: Спортивный зал.

Инвентарь и оборудование: Гимнастические скамейки, маты, малые мячи, гимнастические палки, шведская стенка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Содержание урока | дозировка | О.М.У |
| 1. | Построение, сообщение задач | 1мин | иметь форму, выполнять  одновременно |
| 2. | Строевые упражнения | 15 мин |  |
|  | Ходьба и её разновидности: | 1мин |  |
|  | а)обычная |  | руки на пояс |
|  | б) на носках |  |  |
|  | в) на пятках |  |  |
|  | г) на внешней стороне стопы |  | руки за голову |
|  | д) на внутренней стороне стопы |  |  |
| 3. | Бег и его разновидности: | 2мин | спина прямая |
|  | а)обычный |  | руки на пояс |
|  | б)приставными левым боком |  |  |
|  | в)приставным правым боком |  | темп средний |
|  | г)с изменением движения |  |  |
|  | д)с захлёстыванием голени |  |  |
| 4. | Комплекс ОРУ | 5мин |  |
|  | а)И.П.-руки в стороны |  |  |
|  | 1-4круговые движения кистями |  | амплитуда вперед 3-4 раза |
|  | 5-8круговые движения кистями |  | Назад |
|  | б) И.П.-руки в стороны |  |  |
|  | 1-4 круговые движения предплечьями вперед |  | Амплитуда 3-4 раза больше |
|  | 5-8 круговые движения предплечьями назад |  |  |
|  | в) И.П.-ст.ноги на ширине плеч |  |  |
|  | 1-3 наклоны вперед | 3-4 раза | ноги не сгибать |
|  | 4-И.П. |  |  |
|  | г) И.П.-О.С., руки на поясе |  |  |
|  | 1-4вращения таза влево | 3-4 раза | амплитуда |
|  | 5-8 вращения таза вправо |  |  |
|  | д) И.П.-О.С |  | пятки от пола не отрывать |
|  | 1-присед | 15 раз |  |
|  | 2-И.П. |  |  |
|  | 3-4тоже самое |  |  |
|  | е)И.П.-О.С.,руки на поясе |  |  |
|  | 1-4 прыжки на левой ноге |  |  |
|  | 5-8 прыжки на правой ноге | 3-4 раза | прыгать выше |
|  | 9-12прыжки на обеих ногах |  |  |
| 5. | Развитие двигательных качеств | 25 мин |  |
|  | Болото (прыжки по нарисованным 7раз попасть в каждый кружкам) |  | круг |
|  | Тунель (проползти под гимнастическими палками) |  | голову не поднимать |
|  | Горка (наклонная скамейка под углом30 градусов) |  | помогать руками |
|  | Скала (лазанье по гимнастической сетке |  | попеременный перехват |
|  | Пропасть (ходьба по гимнастическому бревну) |  | удержать равновесие |
|  | Яблонька (метание малого мяча в цель с 6 метров) |  | за линию не заступать |
|  | Ручеёк (наклоны на гибкость) | 10раз | колени не сгибать |
|  | а)ноги вместе |  |  |
|  | б)ноги на ширине плеч |  |  |
|  | в) широкая стойка |  | руками коснуться пола |
|  | 8)Привал (игра на знание деревьев растущих в Тульской области) |  | каждый называет одно дерево |
| 6. | Построение | 1мин |  |
| 7. | Игра на внимание «Земля, вода, воздух» | 2мин | следить за учителем, отметить лучших учащихся |
| 8. | Подведение итогов, выход из зала |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |