**План – конспект открытого урока по физической культуре**

 **в 4-м « А» классе по разделу "Подвижные игры".**

**Тема урока:** Развитие двигательных и координационных способностей посредством п/и.

**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 МКОУ «Чернышковская СОШ № 2».

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

**Дата проведения**: 24.10.2013 г.

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

**Тип урока:** комбинированный.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частиурока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть 6-8 мин.Подготовительная часть6-8 минОсновная часть18-20 минОсновная часть18-20 минЗаключительная часть3-5 мин | 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока 2.Ходьба, её разновидности: а) на носках, б) на пятках, в) полуприседи,г) в полном присади,д) прыжками. 3. Бег: а) обычный,б) приставными шагами правым боком,в) тоже левым боком,г) смена правого, левого положения,д) с высоким подниманием бедра,е) с захлёстыванием голени назад,ж) с кочки на кочку,з) спиной вперед.4.Упражнение на восстановление дыхания5. 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 назад3-4 тоже правой.3.И.п. руки к плечам1-4 круговые движения локтями вперед1-4 тоже назад.4.И.п. ноги на ширине плеч руки на пояс1-4 круговые вращения туловища влево 1-4 тоже вправо5.И.п. ноги на ширине плеч руки 1-наклон руками к левому носку ноги2-вперед3-тоже к правому носку4-и.п.6.И.п. ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки в стороныпроизвольное касание ладонями носков ног.7.И.п. о.с.1- упор присев2-упор лёжа3-упор присев4-и.п.8.Отживание от пола.-мальчики  -девочки9.И.п. о.с.1-прыжок ноги врозь, руки в стороны2-ноги вместе, руки вверх3- прыжок ноги врозь, руки в стороны 4-и.п.**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 **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»**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.**П.и. «Салки с мячом»**Из уч-ся выбирается «салка» в руках мяч. По сигналу она старается осалить игроков мячом.**П/и «Воробушки -скакушки».**Уч-ся становятся в круг в центре «водящий» крутит скакалку. «Воробушки» подпрыгивают и стараются не быть «осаленными» скакалкой.**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 узнает голос, то тот становится на его место. Заключительная часть Построение.Подведение итогов урокаДомашнее задание.Организованный уход с урока .  | 1-2 мин 2-4 мин1-2 круга1-2 круга1-2 круга1-2 круга1-2 круга2-4 мин2 -4 круга1-2 круга1-2 круга1-2 круга1-2 круга1-2 круга1-2 круга1-2 круга4-6 раз4-6 раз4-6раз4-6 раз4-6 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз8 -раз5- раз6-8 раз2-4 мин.2-4 мин.2-4 мин.2-4 мин.2-4 мин.2-4 мин.1-2 мин.1-2 мин.1-2 мин.1-2 мин. | Наличие спортивной формы, выявление больных.р.р. на пояср.р за головур.р на пояс, спина прямаяр.р на коленир.р на поясспина прямаяколено поднимаем до пямого углапятками касаемся ягодицсмотреть через левое плечона 1-2 вдох3-4 выдохр.р. прямыеСпина прямая, движения энергичней.О/в на работу рук.О/в на технику выполнения.Ноги прямые, наклон глубже.О/в на “захлёст” кистей рук.Правильность выполнения.Туловище прямое, грудью касаемся пола. Движения энергичней.Правила игры: нельзя разрывать «невод», осаливают «рыбок» крайние, «рыбаки». *х х х х х х* ***х - х***Правила игры: пойманная «мышь» становится «котом». Разрешается бегать через домик «мыши». ххх хх хх **х --** ххх **х**Правила игры:Пойманные «мыши» идут в домик «совы».*х х х х х х* ***х***Правила игры:Мяч бросаем в игроков*х х х х х х* ***.*** ***х***Правила игры:Осаленные игроки, садятся на скамейку. ххх хх хх **х --** хххПравила игры:Водящему нельзя открывать глаза и подсматривать. ххх хх хх **х --** хххРефлексия. Выставление оценок, замечания.Выполнять утреннюю гимнастику, процедуры закаливания, играть в спортивные и подвижные игры на воздухе.Дисциплина построения. |