План-конспект урока по физической культуре в 4 «Б» классе

по теме: «Подвижные игры»

Тема урока: подвижные игры

Цель урока: привитие интереса детей к физической культуре, сохранение и укрепление здоровья.

Задачи урока:

1. Формировать двигательные умения и навыки, обогащать свой двигательный опыт.
2. Обучать детей коллективной игре, умению видеть и понимать партнеров и соперников.
3. Воспитывать культуру эмоционального поведения в подвижно-игровой деятельности.

Тип урока: комбинированный.

Место проведения: спортивный зал НСШ№1.

Дата проведения: 17 марта 2015г.

Время: 45 минут.

Инвентарь: свисток, гимнастические палки.

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1** | **Вводно-подготовительная часть** | **10 мин.** |  |
|  | 1. Построение в одну шеренгу:  *а) приветствие;*  *б) проверка учащихся;*  *в) сообщение задач урока.* | 1-2 мин | *Обратить внимание на наличие спортивной одежды.* |
|  | 2. Строевые приёмы на месте; повороты и перестроение в шеренге и колонне:  *а) направо;*  *б) налево;*  *в) кругом.* | 1-2 мин | *Голову держать ровно, спина прямая, руки вдоль туловища, грудь вперёд, животы втянуть в себя, ноги вместе, носочки врозь, колени прямо.* |
|  | 3. Ходьба и её разновидности:  *а) походный шаг;*  *б) на носках, руки вверх;*  *в) на пятках, руки на поясе;*  *г)на внешней стороне стопы, руки на поясе;*  *д) на внутренней стороне стопы, руки на поясе;* | 1-2 мин | *Выше на носки, спина прямая, руки направлены точно вверх, пальцы сомкнуты, ладони вовнутрь.*  *Спина прямая, голову не наклонять.* |
|  | 4. Бег и его разновидности:  *а) лёгкий бег;*  *б) с высоким подниманием бедра, руки за спину;*  *в) с захлёстыванием голени, руки перед грудью;*  *г) правым боком, приставными шагами, руки на поясе;*  *д) левым боком, приставными шагами, руки на поясе;*  *е) с выносом прямых ног:*   * *вперёд, руки за спину;* * *назад, руки перед грудью;*   *ж) прыжки прямо, ноги вместе, руки перед грудью, вперёд;*  *з) бег спиной вперёд, смотреть через левое (правое) плечо;*  *и) ускорение с переходом на шаг;*  *к) перестроение в 2 колонны;* | 2-3 мин | *Спина прямая, угол бедро-голень — 90º, носок оттянут, вперёд не наклоняться.*  *Передвигаться на передней части стопы.*  *Спина прямая.*  *После перестроения в 2 колонны равномерно распределиться по площадке.* |
|  | 5. Комплекс общеразвивающих упражнений:  *а) И.п. - о.с., палка вперед, хват широкий;*   * *1,2,3,4- круговые движения головой в правую сторону;* * *1,2,3,4- круговые движения головой в левую сторону.*   *б) И.п. –ср.ст,палка вниз, широкий хват:*   * *1-согнуть руки в логтевых суставах;* * *2-палка вверх;* * *3,4- И.п..*   *в) И.п. –ср.ст.,палка вверх, широкий хват:*   * *1,2,-наклон вправую сторону;* * *3,4-тоже влево;*   *г) И.п. – ср.ст,палка перед грудью,узкий хват:*   * *1,2-поворотн туловища влево;* * *3,4-тоже вправо;*   *д) И.п. –ср.ст,палка вперед:*   * *1,2,-подъем правой ноги до уровня палки;* * *3,4-тоже левой ногой.*   *е) И.п.- ш.ст,палка вверх:*   * *1-наклон вперед, палка на пол;* * *2-И.п.;* * *3,4-тоже, только поднять палку;*   *з) И.п.- о.с.палка внизу, средний хват:*   * *1-прыжок, ноги врозь, палка вверх;* * *2-И.п.;* * *3,4- тоже;*   *и) И.п. -о.с.палка вниз, широкий хват.:*   * *1-4-шаг вперед правой ногой, палка вверх, выдох;* * *5-8-И.п.,выдох;* * *1-8-тоже другой ногой;* | 5-7 мин  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4 раза  4-6 раз | *Руки прямые ,амплитуда движения больше.*  *Спина прямая, выполнение упражнения под счет.*  *Наклон глубже, руки прямые.*  *Поворот только туловищем.*  *Ноги прямые, выполнение под счет.*  *Наклон глубже, палку не бросать(аккуратно ложить на пол), ноги не сгибать в коленях.*  *Выполнение прыжков под счет, руки прямые.*  *Вдох через нос, выдох через рот.* |
|  | 6. Организация школьников к основной части урока. | 0,5 мин. |  |
| **2** | **Основная часть** | 1. **ин.** |  |
|  | 1. **Игра «У медведя во бору».** 2. **Игра « Охотник и зайцы».** |  | **Ход игры:**  На одном конце площадки чертиться круг – берлога медведя. На другом - дом для играющих детей. Дети идут из дома по направлению берлоги и говорят: «У медведя на бору грибы, ягоды беру. А медведь глядит и на нас рычит».  После этих слов медведь выбегает из берлоги и начинает ловить (салить) играющих. Дети стараются убежать в свой дом, где их ловить запрещается, или разбегаются по площадки в разные стороны, стараясь не попасться медведю.  Когда медведь поймает 4 – 5 человек, назначается новый медведь. Пойманные (осаленные) дети находятся в берлоге до назначения нового медведя.  **Ход игры;**  Выбирают водящего – охотника, все остальные – зайцы. Охотник находиться на одной стороне площадки. Здесь его дом. Зайцы размещаются на противоположной стороне, начертив на земле круг – это их домик. Они заранее сговариваются, что будут показывать охотнику, например: как делают зарядку, как едят морковку, как собирают грибы в лесу. Затем все зайцы идут к охотнику. Охотник спрашивает:  - Где вы были, зайцы, что делали?  Все хором отвечают:  - Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем!  И начинают движениями изображать задуманное.  Охотник старается отгадать, что они показывают, и говорит об этом. Если отгадает, то все кричат: «Да!» и убегают к себе в дом. Охотник ловит их. Если не угадает, все кричат «Нет!» и продолжают изображать задуманное.  Кого охотник поймает, тот идет к нему в дом и в следующий раз помогает ему отгадывать, что задумали зайцы. |
| **3** | **Заключительная часть** | **5 мин.** |  |
|  | 1. Восстановление дыхания и расслабление мышц. 2. Построение, подведение итогов. 3. Организованный выход из зала. |  | Объявить лучших в выполнении упражнений.  Краткий анализ урока.  В колонне по одному. |