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 мин4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз4-6 раз 4-6 раз 4 раза4-6 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. |