**Конспект открытого урока по физической культуре**

**Дата:** 20.03.2013г. **Класс:** 4 «А»

**Задачи урока:** 1.Обучение ведения мяча.

2.Развитие физических качеств.

3.Совершенствование броска мяча.

**Место проведения:** Спортивный зал

**Проводящий:** Корчагин Роман Викторович

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| часть  урока | частные  задачи | №  упр. | Содержание | дозировка | методические  указания |  |  |  |  |  |
| **Подготовительная** | Подготовка  Организма к основной части урока  Разминка кистей  Разминка мышц ног и поясницы  Разминка ног  Разминка задней поверхности бедра  Разминка ног | 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 | Построение,рапорт,задачи урока  **Разминка в движении.**  Руки в замок, круговые движения кистей вперед, назад.  Круговые вращения рук вперед, назад.  Наклоны на каждый шаг  Мах ноги вверх к противоположной руке (руки вытянутые)  Выпады на каждый шаг  Бег с высоким подниманием бедра  Бег с захлестыванием голени назад  Приставным шагом правым, левым боком  Бег спиной вперед  Ускорение | 5мин  10мин  16раз  8раз  16раз  16раз  16раз  20м  20м  20м  20м  20м | Руки прямые  Ноги прямые  Выполнять глубокий  выпад  Опорная нога прямая |
| **Основная** | Подводящие упр.  Умение контролировать мяч  Точность передачи  Закрепление изученного | 1  2  3  4  5  6 | **Обучение ведения мяча**  **Мяч на пару**  Ведения мяча одной рукой до партнера и обратно  Ведения мяча правой рукой до партнера, обратно левой рукой.  Ведения мяча до середины сделать передаче и вернуться спиной вперед.  Ведения мяча змейкой обегая партнеров  Ведения мяча от середины поля к кольцу, остановиться, бросить.  Эстафета: Ведения мяча до кольца, остановиться, забить в кольцо (макс. 3 попытки), подобрать мяч и вернуться обратно.  Игра в Баскетбол по упрощенным правилам. | 15мин  8раз  8раз  8раз  4раз  8раз  10 мин | Ведения одной рукой  Смена рук  Выполнять передачи  точнее  Следить за соблюдением правил |
| **Заключительная** |  |  | Построение, подведение итогов урока, домашние задание. | 5мин |  |