**Открытый урок по физической культуре**

4 класс

Дата: 12.11.2012г.

**Тема: « Подвижные игры»**

**Цель урока:**

* Совершенствование комплекса упражнений с мячом «Школа баскетбольного мяча» и повторение подвижных игр с элементами баскетбола.
* Развитие у обучающихся двигательных способностей.
* Привитие детям любви к играм с мячом.
* Воспитание дисциплинированности.

**Задача урока:**

1. Совершенствование техники упражнений с мячом, в компексе «Школа баскетбольного мяча».

2. Развитие у обучающихся скоростно-коордиационных способностей, с помощью подвижные игры с мячом.

3. Воспитание дисциплинированности.

**Инвентарь:** баскетбольные и волейбольные мячи(на колиество обучающихся), волейбольная сетка, ленточки, секундомер.

**Методы обучения**: игровой, наглядный, работа в группах соревновательный.

**Время урока**: 40 мин

**Место проведения:** спортивный зал.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п |  **Содержание урока** | **Время**  | **Организационно-методические указания** |
| *1.* | ***Вводная часть*****1.Построение учащихся****2.Сообщение задачи урока****3.Строевые упражнения: повороты на месте, расчёт, строевой шаг****4.Разновидность ходьбы:**а) на носочках;б) на внешней, на внутренней стороне стопы;в) в полуприсяде, в полном присяде;г) спортивная ходьба.**5.Разновидность бега:**а) с высоким подниманием бедра;б) с захлёстыванием голени назад, в стороы, во внутрь;в)прыжками в широком шаге;г) спиной вперёд;д) равномерный бег;**6.Упражнения на востановление дыхания.****7. Подвижная игра « Хвосты»**Правила игры: выбирается водящий, у ребят на спине прикреплены ленточки («хвосты»), по сигналу водящий старается завладеть «хвостом». **8.** **Подсчёт ЧСС.** | 9 мин.1 мин.1 мин.1 мин.1 мин1 мин.1 мин.2 мин.1мин.-10 сек. | Обратить внимание обучающихся на внешний вид«Класс! Равняйсь! Смирно!» Выявление больных, наличие спортивной формы.Обратить внимание на чёткость выполнения команды Следить за правильнрй осанкойНапомнить о правильном дыхании1-4 – вдох 5- 8 – глибокий выдох    150-180уд/мин |
| 2. | ***Основная часть*****1.Выполнение ребятами комплек-са «Школа баскетбольного мяча»**Класс перестраивается в 2 шеренги (баскетбольные мячи у мальчиков, волейбольные у девочек)**Описание упражнений****№ 1**И.п.: ноги на ширине плеч, мяч на ладони правой руки. Перекладывание мяча за спиной на ладонь левой. (4 раз в одну сторону, 4 – в другую). **№ 2**И.п.: ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперёд, мяч на ладони правой руки.Перекладывание мяча вокруг правой ноги в левую руку, также вокруг левой (8 повторений)**№ 3**И.п.: ноги на ширине плеч, туловище наклонено внерёд, мяч на ладони правой руки,Перекладывание мяча вокруг правой и левой ноги («восьмёркой»), по 8 повторений в каждую сторону. **№ 4.**И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью выпрямлены ладонями внутрь. Перебрасывание мяча из левой в правую руку и наоборот. (10-20 повторений).**2. Перестроение в одну шеренгу****3**. **Подвижные игры с мячом:**а) «Салки» с прыжком;б) «Салки» с ведением мяча;в) «Салки» с ведением мяча и ловлей;**5. «Быстро и точно»****6. «Перестрелка»**  (повторяем 3 раза)  | 26мин. 4 мин.2 мин.2 мин. 2 мин. 2 мин.  10мин.   2 мин.  2 мин.  | Подготовленый ученик, показывает все упражнения наглядно.Мяч сзади – прогнуться, перед собой – наклониться вперёд.При выполнении ноги сгибаются в коленях, туловище выполняет небольшие движения вверх-вниз.При выполнении ноги сгибаются в коленях, туловище выполняет небольшие движения вверх-вниз.Руки в локтях не сгибать.Мячи убираем.Водящий старается осалить мячом после остановки прыжком.Водящий старается осалить мячом после ведения и остановки прыжком.Водящий старается осалитьмячом, а ребята не только убегают, но и стараются поймать мяч. Класс делится на 2 группы (у каждого баскетбольный мяч). По свистку команды бросают мяч в баскетбольную корзину.Побеждает та команда, которая первой забросит 10 мячей.Класс делится на 2 группы (у каждого волейбольный мячик).По свистку команды перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. По свистку – прекращают. Побеждает та команда, на чьей стороне окажется меньше м’ячем. |
| 3. | ***Заключительная часть*****1.Построение****2.Аутогенная тренировка****3.Подсчёт ЧСС****4.Подведение итогов урока:** «Ребята, сегодня на уроке мы совершенствовали технику упражнений с мячом, в комплексе «Школа баскетбольного мяча», а также вспомнили и повторили разученные ранее игры с мячом.**5.Выставление оценок за урок****6. Домашнее задание.****7. Выход из спортивного зала.** | 5 мин.1 мин.1 мин.1 мин.30 с30 с1 мин. | Упражнения на восстановление дыхания.Восстановление ЧСС до 80-100 уд/мин.Игры с мячом. «Школа баскетбольного мяча». |

Провел учитель физической культуры Нибо Р.К.

МОБУ СОШ №10 имени атамана С.И.Белого