**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 мин  1 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 осанкой  Напомнить о правильном дыхании  1-4 – 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 осалить  мячом, 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 с  30 с  1 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