

План – конспект открытого урока по физической культуре в 4 классе по разделу "Подвижные игры".

Тема урока: Развитие быстроты и скоростной выносливости посредством подвижных игр.98

Цель урока:

-укрепление здоровья;
-развитие двигательных навыков и физических качеств посредством подвижных игр.

Задачи урока:

- Формирование учебно-познавательных компетенций:
 - умение целенаправленно организовывать свою деятельность;
 - умение сравнивать, анализировать, синтезировать, обобщать.
- Формирование коммуникативных компетенций: навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе.
- Развитие скоростно-силовых качеств в подвижных играх
- Воспитание коллективизма и взаимовыручки, дружеских отношений в классном коллективе.

Место проведения: спортивный зал Медведевской гимназии

Инвентарь и оборудование: мяч баскетбольный, фишки, судейский свисток.

Дата проведения: 20.02.2018 г.

Метод проведения: поточный, фронтальный, индивидуальный, игровой, соревновательный.

Тип урока: комбинированный.

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно- методические указания
<p>Подготовительная часть 6-8 мин.</p>	<p>1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Задания для освобожденных на тему:«история ГТО»</p> <p>2.Ходьба, её разновидности: а) на носках, б) на пятках, в) полуприседи, г) в полном присади,</p> <p>3. Бег: а) обычный, б) приставными шагами правым боком, в) тоже левым боком, г) смена правого, левого положения, д) с высоким подниманием бедра, е) с захлестыванием голени назад,</p> <p>4.Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>5. ОРУ в движении и на месте.</p> <p>1.И.п.-р.п перед грудью 1-2 два рывковых движения локтями назад 3-4 разъединение рук в стороны.</p> <p>2.И.п.- правая рука вверх 1-2 два рывковых движения левой назад 3-4 тоже правой.</p> <p>3.И.п. руки к плечам 1-4 круговые движения локтями вперед 1-4 тоже назад.</p> <p>4.И.п. ноги на ширине плеч руки на пояс 1-4 круговые вращения туловища влево 1-4 тоже вправо</p> <p>5.И.п. ноги на ширине плеч руки 1-наклон руками к левому носку ноги 2-вперед 3-тоже к правому носку 4-и.п.</p> <p>6.И.п. ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки в стороны произвольное касание ладонями носков ног.</p> <p>7.И.п. о.с. 1- упор присев 2-упор лёжа 3-упор присев</p>	<p>1 мин</p> <p>1-2 круга</p> <p>1-2 круга</p> <p>1-2 круга</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-браз</p> <p>4-6 раз</p> <p>1-4 раз</p> <p>1-4 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>8 –раз</p> <p>5- раз</p>	<p>Наличие спортивной формы. Раздача теста, подключение онлайн теста.</p> <p>руки на пояс руки за голову руки на пояс, спина прямая</p> <p>спина прямая колени поднимаем до прямого угла пятками касаемся ягодич</p> <p>на 1-2 вдох 3-4 выдох</p> <p>Дети считают вслух вместе с учителем .</p> <p>движения энергичней. Обращаем внимание на работу рук, на технику выполнения. Ноги прямые, наклон глубже. Правильность выполнения. Туловище прямое, грудью касаемся пола.</p>

--	--	--	--