

Министерство образования и науки Российской Федерации.
Министерство образования Республики Саха (Якутия)
Управление образования Нерюнгринской районной администрации
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа – интернат
имени Г.М.Василевич» села Иенгра, Нерюнгринского района

Адрес: 678996 Российская Федерация, Республика Саха(Якутия), Нерюнгринский район, село Иенгра,
улица 50 лет Победы, дом 2 корпус 2 эл.адрес: s678996@yandex.ru

Открытый урок по физической культуре в 4 классе

Тема урока: «Подвижные игры»

Подготовил: учитель физ. культуры

Емельянов А.В.

2019 г.

Цель урока: повторить или научить подвижным играм.

Задачи урока:

- ✓ формировать двигательные умения и навыки, обогащать свой двигательный опыт;
- ✓ обучать детей различным подвижным играм, умению видеть и понимать партнеров и соперников;
- ✓ воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности;
- ✓ развивать умение работы в команде.

Тип урока: комбинированный

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: свисток, мяч.

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть			
1	1. Построение. Сообщение задач урока. Рапорт учащихся.	2 мин.	«Становись!» «Ровняйся!» «Смирно!» «По порядку - рассчитайся!» «Направо!» «В обход налево шагом марш!»
	2. Ходьба: - на носках - на пятках - на внешней стороне стопы - на внутренней стороне стопы - в приседе - в упоре присев 3. Без задания. Бегом марш! Бег: - обычный - с ускорением - с высоким подниманием бедра - с захлестыванием голени - змейкой	1 круг 1 круг 1 круг 1 круг полкруга полкруга 2 круга 2 раза 2 раза 2 раза	Руки за голову, спина прямая Руки на пояс, спина прямая Руки в стороны Руки вверх Руки на пояс Руки за голову По диагонали По диагонали По диагонали По диагонали

	<p>Ходьба Упражнения на восстановление дыхания Перестроение из одной колонны в три. Без задания, на месте.</p>	<p>1 раза 1 круг 1 круг 1 мин.</p>	<p>«Противоходом налево! Марш!» «Змейкой! Марш!» «Шагом! Марш!» «Направляющий на месте!» «На месте стой раз, два...!» «Направо!» «На 1-2 – 3 рассчитайся!» «1 номера 6 шагов вперед!» «2 номера 3 шага вперед!» «3 номера на месте!» «Дистанция 3 шага! Интервал 3 шага!»</p>
	<p>Комплекс ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.П.- ноги врозь, руки на пояс <ol style="list-style-type: none"> 1 - наклон головы вправо, влево 2 – И.П. 3 – наклон головы вперед, назад. 4 – И.П. 2. Вращение прямыми руками И.П.– О.С. <ol style="list-style-type: none"> 1-4 – вращение вперед 5-8 – вращение назад 3. И.П. – ноги врозь, ладони к плечам <ol style="list-style-type: none"> 1-4 – вращение в плечевом суставе вперед 5-8 – вращение в плечевом суставе назад 4. И.П – ноги врозь, руки в стороны <ol style="list-style-type: none"> 1-4 – вращение в локтевом суставе внутрь 5-8 – вращение в локтевом суставе во внешнюю сторону 5. И.П. – ноги врозь, руки на пояс <ol style="list-style-type: none"> 1 – наклон туловища вправо 2 – наклон туловища влево 3 – наклон туловища вперед 4 – наклон туловища назад. 	<p>4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза</p>	<p>Спина прямая, движения плавные Движения плавные Энергичные вращения Руки прямые Спина прямая Спина прямая, ноги прямые Ноги прямые</p>

	<p>6. И.П. – ноги врозь, руки на пояс 1-4 – вращение в тазобедренном суставе вправо 5-8 – вращение в тазобедренном суставе влево</p> <p>7. И.П.-ноги врозь, правую в сторону на носок, руки на поясе 1-4 вращение в голеностопном суставе вправо 4-8 вращение в голеностопном суставе влево</p> <p>8. И.П. – ноги врозь, руки за голову 1 – присед, руки вперед 2 – И.П. 3 – присед, руки вперед 4 - И.П.</p> <p>9.И.П.-ноги вместе,руки свободно опущены 1-4 прыжки на левой ноге 4-8 прыжки на правой ноге 8-12 прыжки на двух ногах</p> <p>10.И.П.-ноги врозь,руки свободно опущены 1-2 глубокий вдох 3-4 выдох</p>	<p>10 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Спина прямая, ноги стоят на полной стопе</p> <p>Счет вести самостоятельно</p>
	Перестроение из трех колонн в одну шеренгу	1 мин.	<p>«Кругом» «На свои места шагом марш!» «Кругом!»</p>
Основная часть			
	1. Первые номера - первый круг, вторые номера – второй круг.	1 мин.	<p>«На 1-2 - рассчитайся!» «В колонну по два!» «Через центр зала -марш!»</p>
	2. Игра «третий лишний» Убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг.	5 мин.	<p>Игроки команд располагаются парами внутри площадки. Расстояние между парами 2—3 м.</p>

Пересекать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега.

3. Игра «Лови – бросай!»
На игровой площадке дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит учитель, который по очереди бросает мяч детям, а потом ловит его от них, произнося при этом рифмовку:
«Лови, бросай,
Упасть не давай!..»

4. Игра «Шишки, желуди, орехи»
Подвижная игра, которая очень сильно нравится детям.
Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи».

5. Игра «Цепочка»
В игре принимают участие все учащиеся, которые делятся на две команды: «ловцов» и «убегающих».
Все «ловцы» -1 номера берутся за

5 мин.

Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией.

Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего.

Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями. Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз были водящими.

Учитель произносит текст не спеша, чтобы за это время ребенок успел поймать и бросить обратно мяч.

Игру начинают с небольшого расстояния (радиус круга 1 м), а потом постепенно это расстояние увеличивается до 2—2,5 м. Учитель отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.

Ведущий находится за пределами круга.

Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье-то место.

Если это ему удастся, то он становится орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, становится на

	<p>руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков - 2 номера, которые разбегаются по одиночке. Пятнать имеют право только два крайних игрока в цепочке. "Запятнанные" игроки выбывают из игры.</p>		<p>место ведущего.</p> <p>Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если цепочка разрывается, пятнать нельзя. Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время.</p>
Заключительная часть			
	<p>1. Игра на внимание «3,13,33» Участники игры заранее оговаривают: какое из чисел – какое действие обозначает. Игроки строятся в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук.</p> <p>2. Построение. Подведение итогов. Рефлексия</p>	<p>3 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Игроки должны на команду «3» поставить руки на пояс, «13» - руки к плечам, «33» - руки вверх. Если игрок выполняет движение не правильно, то он делает шаг вперёд. Таким образом, вперёд выйдут самые невнимательные игроки.</p> <p>Подвести итоги игры на самого внимательного.</p>