**Открытый урок по физической культуре**

**на тему*:******круговая тренировка, бросок набивного мяча.***

Учитель физической культуры: Тонков Василий Петрович

План-конспект

Проведение урока физической культуры в 4 классе

**Тема:** **круговая тренировка, бросок набивного мяча.**

**Цели:**

1. Укрепление и сохранение здоровья;
2. Развитие самостоятельности, активности;
3. Развитие силы, выносливости, ловкости;

**Задачи:**

1. **Образовательные**: Совершенствование навыки и умения в равновесии;
2. **Оздоровительные**: Развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность движений.
3. **Воспитательные**: Воспитывать взаимопонимание учащихся, чувства последовательности, командный дух. Развивать интерес к спорту.

**Место проведения:** спортивный зал МБОУ «Сухановская СОШ»

**Инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические коврики, обручи, скакалки, мячи баскетбольные, набивные мячи.

**Время проведения:** 40 минут

**Дата проведения**: 16.10.2019 года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание урока** | **Дозирование** | **Методические указания** |
|  | **Вводно-подготовительная часть 15 мин** |
|  | Построение, приветствие, сообщение темы и задач урока | 3 мин | Рапорт дежурного класса |
|  | Строевые упражнения:* Равняйсь! Смирно!
* Налево!
* Направо!
* Кругом!
* На две шеренгу становись!
* На две колонну становись!
 | 3  мин | Четкое выполнение команд |
|  | Ходьба и упражнение в ходьбе:* Ходьба на носках
* Ходьба на пятках
* Ходьба на внешней стороны стопы
* Ходьба на внутренней стороны стопы
 | 2 мин | Следить за осанкой, соблюдать дистанциюСпина прямая, подбородок поднятьХодить точно на пятках |
|  | Равномерный бег: | 2 мин | Следить за дыханием, дыхание не задерживать |
|  | Специальные беговые  упражнения* Приставными шагами правым, левым боком марш;
* Спиной вперед Марш;
* Бег с высоко подниманием бедра;
* Бег с захлестыванием ног назад.
 | 2 мин | Выполнять упражнения строго по команде.Смотреть через левое плечоЧаше шаг, поднимать колени высокоЧаше шаг |
|  | ОРУ в движении:* Кисти рук к плечам, круговые вращения плечевого сустава вперед и назад

4-6 раз* Правую руку поднять вверх, левую опустить вниз, отвод прямых рук назад

6-8 раз* Руки перед грудью в согнутых локтях, разгибание рук в сторону

6-8 раз        * Руки подняли вверх над собой, вращение прямых рук вперед и назад
* 6-8 раз
 | 3 мин | Следить за глубоким вращениемРуку в локтях не сгибатьРуки должны разводить на уровне плечаРуки в локтевых суставах не сгибать |
|  | **Основная часть 20 минут** |
| 7.8.9.10. | Разделить классы на две группы.**Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками стоя и сидя на коврике**. Одна группа (девочки тренируются с волейбольными мячами в парах), мальчики бросают мяч из-за головы двумя руками на дальность После выполнения группы меняются местами.**Форма оценивания соревновательная** |  20 мин. | Следить за точной броска мяча, за правильной осанкой. |
| III. | **Заключительная часть 5 мин** |
|  | 1.Построение.2.Подведение итогов урока. | 5 мин. | Дать домашнее задание. Выставление оценок |

Самоанализ урока в 4 классе

Тема урока: *круговая тренировка, бросок набивного мяча.*

Урок начался с построения. Ясно и четко были объявлены цели и задачи урока, сделан акцент на технику безопасности, как поставленные задачи взаимосвязаны с изученным ранее материалом.

При организации учебной деятельности обучающихся основной целью ставилось осознанное выполнение поставленных учебных задач.

**Вводно-подготовительная**часть урока длилась 15 минут, общеразвивающие упражнения проводились в движении и на месте, в процессе выполнения которых были задействованы все группы мышц.

**Основная часть урока**продолжалась 25 минут. Во время разминки были использованы дыхательные упражнения, которые способствовали восстановлению дыхания и одновременно решали немаловажную оздоровительную задачу, развитие дыхательной мускулатуры.

Построение урока соответствовало дидактическим принципам (от простого к сложному; сознательное отношение и др.).

В процессе проведения основной части урока мною были использованы соревновательная форма оценивания:

- принцип опоры на индивидуальные особенности каждого ученика, принцип саморазвития;

- принцип целостности был применен при решении воспитательных задач, где поощрялись позитивные возможности каждого ученика;

- принцип гуманных отношений доброжелательный тон, взаимопонимание, содействие ученику в разрешении поставленной задачи.

**Длительность заключительной части**урока 3 минуты. Во время нее были использованы упражнения на восстановление и внимание. Подведены итоги урока с анализом выполнения поставленных задач.