Открытый урок на межрайонное МО учителей физической культуры ПО ТЕМЕ: «ПРОБЛЕМЫ ТРЕТЬЕГО ЧАСА».

*Тема УРОКА:*

 **4КЛАСС** :«УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АКРОБАТИЧЕСКОЙ КОМБИНАЦИИ».

**5КЛАСС** : «ЛАЗАНИЕ ПО НАКЛОННОЙ СКАМЕЙКЕ. СПОСОБЫ САМОСТРВХОВКИ И СТРАХОВКИ. ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК: ВСОК В УПОР ПРИСЕВ, СОСКОК ПРОГНУВЩИСЬ».

**СОВМЕСТНО**: «ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ, ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ЛЕНТВМИ-ДЕВОЧКИ, ПОСТРОЕНИЕ ПИРАМИД - МАЛЬЧИКИ».

ЗАДАЧИ:

1. ДОБИВАТЬСЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ АРОБАТИЧЕСКОЙ КОМБИНАЦИИ, ПРЕДУПРЕЖДАЯ ПОЯВЛЕНИЕ ОШИБОК И СОБЛЮДЕНИЕ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.
2. УМЕТЬ ВЫЯВЛЯТЬ ОШИБКИ У СВЕРСТНИКОВ И АКТИВНО ПОМОГАТЬ ИХ ИСПРАВЛЕНИЮ.
3. РАЗВИВАТЬ КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ.(**4КЛАСС**)
4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ОПОРНОГО ПРЫЖКА, СОБЛЮДЕНАЯ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ И ИЗБЕГАЯ ПРОЯВЛЕНИЯ ОШИБОК.
5. ДОБИВАТЬСЯ ПРВВИЛЬНОГО ОПИСАНИЯ ТЕХНИКИ ЭЛЕМЕНТОВ, СОСТОВЛЯЮЩИХ ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК.
6. РАЗВИТИЕ СИЛЫ И ЛОВКОСТИ В ЛАЗАНИИ**.(5КЛАСС)**
7. ПРОВЕРИТЬ УРОВЕНЬ УМЕНИЯ ВЫПОЛНЯТЬ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПИРАМИДЫ ПОД МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ. (**СОВМЕСТНО**)

**т**

 ХОД УРОКА.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**1. ДЕТИ СТРОЕМ ВХОДЯТ В ЗАЛ ПОД МУЗЫКУ МАРША.
2. ПРИВЕТСТВИЕ.
3. СООБЩЕНИЕ ТЕМЫ УРОКА
4. РАСЧЁТ НА 1-2,ПЕРЕСТРОЕНИЕ В ДВЕ ШЕРЕНГИ.
5. Первые номера направо, вторые номера налево, двигаются по кругу шагом.

1  №21. Выполнение танцевальной комбинации: 8сч. - мягкий шаг с хлопками, 8сч.- высокий шаг с разными положениями рук ( пр.рука вверх – л.рука вниз) 8сч. – шаг галопа правым боком, 8сч. – подскоки – первый раз под счёт, затем под музыку.
2. Перестроение в колонну по четыре:

1 2 3 4 1. С обручем
2. Гимнастическими палками
3. С обручем
4. Гимнастическими палками

ОРУ под музыку: 1.потягивание2.вращение3.повороты туловищем4.наклоны в стороны5.наклоны вперёд6.приседание7.сидя на полу: поднимание ног к палке, ноги в обруч8.махи ногами9.прыжки На месте шагом марш, перестроение на основную часть.**Основная часть:** **\*Работа по группам****4класс****1 группа** - упражнения в равновесии (доска, скамейка, напольное бревно)*Карточка-задание:* - пройти шагом, руки на поясе- пройти на носках*,* руки в стороны- приставным шагом правым боком, руки на поясе и соскок прогнувшись ( соскок повторить на полу)- «ласточка» со страховкой и без страховки (по желанию).**2 группа –** акробатическая комбинация:Кувырок вперёд – стойка на лопатках – мост из положения, лёжа – переворот в упор, лёжа – упор присев – прыжок прогнувшись.*Карточка – задание:*- индивидуальный массаж мышц шеи, ушей и носа.- наклоны головы- группировка в упоре присев - перекаты из упора присев - кувырок вперёд- стойка на лопатках - мост из положения, лёжа с поддержкой- мост из положения, лёжа без поддержки - комбинация (кувырок вперёд – стойка на лопатках – мост из положения, лёжа – переворот в упор, лёжа – упор присев – прыжок прогнувшись).**смена мест занятий****5класс**1группа.  **Опорный прыжок:***Работа по карточке*1. И.п. упор лежа на полу

Толчком ног принять упор присев.1. И.п. упор присев

Выпрямляясь, махом рук вперед- вверх выполнить прыжок вперед, прогнувшись, и принять положение «доскока»1. То же, нос возвышения 40-60 см.

*Работа с учителем*1. – разбег 5-6 шагов;

- напрыгнуть на мостик;- отталкивание ногами;- упор присев на коне;- выпрямляясь, с одновременным махом рук вперед;- вверх, соскочить, вперед прогнувшись;- при приземлении слегка согнуть ноги, руки вынестивперед – в стороны.2группа. **Лазание на наклонной гимнастической скамейке***Работа с учителем*Беседа «как работают мышцы?»*Работа по карточке*1. Подъём в упоре согнувшись разноименным способом – переход по гимнастической стенке - спуск в полуприседе руки в сторону
2. Подъем в упоре лежа одноименным способом – переход по гимнастической стенке - спуск – ходьба на носках руки в сторону

 **СМГ** 1. Комплекс упр. с гимнастической палкой
2. упр.для укрепления мышц спины

  **смена мест занятий**Построение классов в одну шеренгу. мальчики сроятся на одной половине зала, а девочки на другой. **Пирамиды** (мальчики)А) повторение по частямБ) сведение в целоеВ) показательное выступление совместно с вольными упражнениями.\***Вольные упражнения с лентами:**Первая восьмёркаИ.п.-о.с.1-шаг с правой ноги ,взмах лентой вверх, л.р. в сторону2-и.п.3-тоже с другой ноги4-и.п.5-шаг в право, лента через стороны вверх6-ногу приставить7-8-тоже влевоВторая восьмёрка1-4 поворот вправо на носках, лента зигзагом перед собой5-8 тоже влевоТретья восьмёрка* 1. шаг галопа в правую сторону, лента выполняет круговое вращение перед собой

4-приставить левую ногу, лента вниз5-7 тоже в левую сторону8- приставить пр. ногу, лента внизЧетвёртая восьмёрка1-8 «ласточка» на пр. ноге, лента спиралью перед собой.Показательное выступление совместно с вольными упражнениями.**Заключительная часть:****Подвижная игра «Погрузка арбузов»**1.правила игры объясняет учащийся 5 класса2.опробование3.игра4.подведение итогов игры**Упражнения в релаксации**Успокаивающая часть 1.  Я лежу на берегу реки в лесу.2.  Журчит вода, поют птицы...3.  Шумит листва деревьев...4.  Я спокоен...*5.* Я лежу на спине, смотрю в голубое небо...6.  Там плывут облака...7.  Надо мной качаются верхушки деревьев...8.  Я слушаю успокаивающий шум леса...9.  Я как будто повис в воздухе...10.  Будто нахожусь в состоянии невесомости...11. У меня такое ощущение, будто я растаял...12.  Мое тело погружено в нагретый солнцем песок...13.  Песок нагревает тело...14.  На душе спокойно и легко...15.   Все  системы  организма  работают  отлич­но! (Пауза.)*Мобилизующая часть.*1.  Меняется пейзаж...2.  Ветер нагоняет тучи...3.  Становится прохладно...4.  По телу побежали «мурашки»...5.  Холодеют ладони и стопы...6.  Дыхание глубокое, учащенное...7.  Я полностью мобилизован...8.  Я как сжатая пружина,  готовая мгновенно распрямиться. Встать!**Подведение итогов урока.****Домашнее задание.** |  | ОСАНКА ПРЯМАЯ, НОСОК ТЯНЕМ.Выполнение выразительное, двигаемся легко и красиво, стараемся слышать музыку.Учащиеся выстраиваются в колонну по одному …Упражнения выполняем под музыку, чётко.Дети перестраиваются в колонну по одному по классам. Класс делится на две группы, выбирается групповод, который читает задание по карточке и следит за правильным выполнением. Приступив к работе учащиеся, под руководством учителя, готовят место работы.Учитель повторяет технику безопасности.Учащиеся, по желанию, оценивают друг друга, исправляют ошибки.построение в одну шеренгу, подведение итогов работы по группам, выставление оценок.Класс делится на две группыСтраховка и помощь: при наскоке в упор присев, стоя сбоку, помочь выйти в упор , нажимом под бедро; в случае падения вперед поддержка под спину или грудь.Сначала обучение по разделениям: наскок на мостик и отталкивание от мостика.Отталкивание производится за счет быстрого выпрямления ног в коленных суставах и подошвенного сгибания стоп страховка и помощь: с боку сопровождение. Выполняют обучающиеся. Самостраховка: правильный хват за скамейку Разноименный и одноименный способ? Сформулировать определение.- хват за край скамейки- смотреть впередВзаимооценка ВИДИОчеткое соблюдение техники безопасности.Более подготовленные дети выполняют сложные упр. и т.д. Сохранять рисунок композиции.построение в одну шеренгу, подведение итогов работы по группам, выставление оценок.Девочки разбирают свои ленты, проверяя их исправность, встают в колонну по четыре. Комбинация разучивается по восьмёркам без музыки, повторить 2 раза. Затем под музыку. звучит фонограмма с шумом листвы и пением птиц  |