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    №2   1. 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.потягивание  2.вращение  3.повороты туловищем  4.наклоны в стороны  5.наклоны вперёд  6.приседание  7.сидя на полу: поднимание ног к палке, ноги в обруч  8.махи ногами  9.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 вынести  вперед – 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 частям  Б) сведение в целое  В) показательное выступление совместно с вольными упражнениями.  \***Вольные упражнения с лентами:**  Первая восьмёрка  И.п.-о.с.  1-шаг с правой ноги ,взмах лентой вверх, л.р. в сторону  2-и.п.  3-тоже с другой ноги  4-и.п.  5-шаг в право, лента через стороны вверх  6-ногу приставить  7-8-тоже влево  Вторая восьмёрка  1-4 поворот вправо на носках, лента зигзагом перед собой  5-8 тоже влево  Третья восьмёрка   * 1. шаг галопа в правую сторону, лента выполняет круговое вращение перед собой   4-приставить левую ногу, лента вниз  5-7 тоже в левую сторону  8- приставить пр. ногу, лента вниз  Четвёртая восьмёрка  1-8 «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 класса  2.опробование  3.игра  4.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 группы  Страховка 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 вперед  Взаимооценка  ВИДИО  четкое 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 |