**Муниципальное Общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 9» г. Печора РК**

**Открытый урок по физической культуре**

**« Мы за здоровый образ жизни,**

**За здоровую нацию! ».**

****

**Разработал: учитель физической культуры первой категории**

**Халикова Галина Борисовна**

**2013-2014 уч.год**

**ПЛАН – КОНСПЕКТ**

**открытого урока по физической культуре в 4 А» классе**

**«Мы за здоровый образ жизни,**

**за здоровую нацию! ».**

Учитель физической культуры: Галина Борисовна Халикова.

**Тема урока:** президентские тесты.

**Методы обучения:** фронтальный, соревновательный, игровой.

**Цель урока:** создание устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, содействие гармоничному развитию личности посредством пословиц и девизов о здоровом образе жизни.

**Задачи урока:**

**Образовательная:**

* обучение технике силовых упражнений: поднимание туловища из положения лёжа на спине,
* закрепление техники сгибания-разгибания рук в упоре лёжа;
* совершенствование техники прыжка в длину с места.

**Развивающая:**

* развитие двигательных качеств: ловкость, быстрота, сила, гибкость;
* способствовать развитию координационных способностей;
* создавать условия для формирования навыков релаксации.

**Воспитательная:**

* воспитывать волевые качества: смелость, решительность,
* способствовать воспитанию культуры эмоционального поведения в спортивно-игровой
* деятельности, коллективизма, взаимовыручки, взаимопомощи.

**Место проведения:** спортивный зал МОУ «СОШ №9».

**Оборудование и инвентарь:** коврики по количеству учащихся, 3 баскетбольных мяча, волейбольный мяч, 9 конусов, 3 футбольных мяча, зал украшен фотогазетами, плакатами (приготовлены учащимися данного кл.).

**Презентация:**  «ЖОЗ – здоровый образ жизни».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| I | **Вводная часть**   1. Построение, сообщение задач урока, правила ТБ. | 15 мин.  2 мин | Сдача рапорта дежурного о готовности класса к уроку.  «Посещение галереи здоровья» : беседа о здоровом образе жизни.  Ребята! Сегодня мы побываем на разных спортивных площадках, познакомимся с закаливанием, Побываем в танцевальном зале, в гимнастическом зале, на футбольном поле . Назовите два главных правила на спорт. площадке: 1.Наличие спортивной формы; 2.Разминка. Занятия физкультурой, в свою очередь, помогают быть ловкими, сильными и выносливыми. |
|  | Строевые упражнения   * Повороты на месте | 1 мин | **В течение всего урока ученики произносят пословицы, девизы, поговорки.** |
|  | Разминочная ходьба, бег   * приставным шагом * с высоким подниманием бедра * с захлёстыванием голени * многоскоки * подскоки * семенящий расслабляющий бег | 3 мин | **«Пешком ходить - здоровым быть».**  **«Хочешь быть сильным – бегай».**    Правильность и четкость выполнения  беговых упражнений. |
|  | 1. Перестроение в 3 колонны 2. Общеразвивающие упражнения на месте | 9 мин | **«Начинай новую жизнь не с понедельника, а с ЗАРЯДКИ».**  Учитель**: «Зарядку делай каждый день»,**  ученики**: «Пройдёт усталость, вялость, лень!».**  Инструктаж по технике безопасности ученикам напоминаем перед началом выполнения заданий – соблюдение интервала, дистанции. |
|  | * И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.   1–4 – вращение головы в левую сторону;  5–8 – то же в правую сторону. | 6-8 раз | подбородок приподнят, смотреть вперед, движения плавные. |
|  | * И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам.   1–4 – круговые вращения в плечевом суставе вперед;  5–8 – то же назад. | 6-8 раз | движения плавные, спина прямая, смотреть вперед, локти выше. |
|  | * И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.   1–2 – поворот туловища налево;  3–4 – то же направо.. | 6-8 раз | Спина прямая, смотреть вперед, повороты энергичные. |
|  | * И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.   1–2 – наклон туловища влево;  3–4 – наклон туловища вправо;  5–6 – наклон туловища вперед;  7–8 – наклон туловища назад. | 6–8 раз | Наклоны глубже, ноги выпрямлены, делать под счет. |
|  | * И.п. – то же.   1– наклон туловища вперед, пальцами рук коснуться пола;  2– коснуться пола кулаками;  3 – коснуться пола ладонями;  4 – и.п. | 6–8 раз | Наклоны глубже, ноги выпрямлены, делать под счет. |
|  | * И.п. – выпад влево, руки на колено.   1–2 – пружинистые движения в выпаде;  3–4 – то же вправо.   * И.п. – глубокий выпад влево.   1–2 – пружинистые движения в выпаде;  3–4 – то же вправо. | 6–8 раз.  6–8 раз | Выпад глубже, растяжку лучше. Сзади стоящая нога выпрямлена.  Выпад глубже, растяжку лучше, нога в сторону – выпрямлена, носок на себя. |
|  | * И.п. – руки на пояс.   1 – полуприсед, руки в стороны;  2 – и.п.;  3 – присед;  4 – и.п. | 6–8 раз | Делать под счет, сохранять равновесие. |
|  | * И.п. – руки вперед - наружу.   1 – мах левой ногой, коснуться ладони правой руки;  2 – и.п.;  3 – то же правой ногой;  4 – и.п. | 6–8 раз | Мах выше, носок на себя. делать под счет. |
|  | * И.п. – Выпад левой ногой вперед, руки на пояс. Прыжки со сменой ног * Упражнение на восстановление дыхания | 6–8 раз | Прыжки энергичные. |
|  | 1 – руки вперёд;  2 – вверх;  3 – в стороны;  4 – вниз. | 4-6 раз | Вдох;  Выдох.  Учитель: **«Здоровье в порядке?»,**  Ученики: **«Спасибо зарядке!».** |
| II | **Основная часть:**  Президентские тесты:  1.**Поднимание туловища из положения лёжа на спине:**  И.п.- руки за головой, ноги согнуты в коленном суставе, партнёр держит ноги за ступни. | 25 мин  2 подход по 10 раз | Перестроение класса «в рассып- ную» по спортзалу. Каждый ученик берёт себе коврик. Упраж- нения выполняются на ковриках.  Руки за головой скреплены «в замок», при поднимании туловища локти касаются колен – выдох, туловище опускаем касаясь лопатками коврика – вдох. Партнёр держит ноги и ведёт подсчёт выполненных упражнений. |
|  | 2. **Сгибание-разгибание рук в упоре лежа** (на коврике)  - на раз – руки сгибаем в локтевом суставе, выхох;  - на два - руки разгибаем, вдох. | Мальчи- ки: до 12 раз;  Девочки: до 10 раз | В спине не прогибаться. Руки шире плеч. Сгибание рук в локтевом суставе на 90 градусов. Голову вниз не отпускать. Не спешить. |
|  | 3.**Упражнения на гибкость :**  И.п.- сидя на коврике, ноги врозь 40 см., наклон вперёд, ноги в коленях не сгибать, руками тянемся вперёд. | 6-8 раз | Во время выполнения упражнения ноги и руки не сгибать, кончиками пальцев тянемся вперёд. |
|  | 4**. Прыжок в длину с места.**  «Солнышко и лучики»  Девиз**: «Солнце, воздух и вода помогают нам всегда!».**  **Беседа о пользе закаливания.** | 4 мин. | Рассказать ученикам о пользе естественных факторов природы: солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. |
|  | Прыжковые упражнения:  И.п. – построение в центральный круг, спиной к центру, равнение по линии круга  по носкам, ступни слегка врозь:  1 –руки вверх, вдох  2 – « старт пловца», выдох  3 –толчком двумя, прыжок вперёд с приземлением на две ноги  4 – вернуться в и.п. | 6-8 раз | Голову вниз не опускать. Выполняем прыжок согнув ноги в коленях. |
|  | Поговорка: **«Закаляй своё тело с пользой для дела!».** |  |  |
|  | Ученики строятся в большой круг по периметру волейбольной площадки. |  |  |
|  | П-ца: «**Кто любит СПОРТ, тот ЗДОРОВ и БОДР!».**  С гимнастической комбинацией выступает Наташа Пономарёва под музыкальное сопровождение ( 1 юн. разряд).  Под аплодисменты одноклассников Наташа приглашает девочек в секцию спортивной гимнастики. | 3 мин | Занятия физкультурой и спортом помогают сохранить здоровье на долгие годы. Гимнастика развивает гибкость. ловкость, силу и грацию. |
|  | Игры, направленные на формирование чувства дружбы, взаимопомощи, взаимовыручки, коллективизма: | 5 мин | Команды на игру формируются при построении на разминку.  Перед началом состязаний участникам напоминаем инструктаж по технике безопасности при выполнении заданий |
|  | Основное правило для всех игр: Команда по окончании задания принимает упор присев.  Девиз Олимпийских игр: «БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ.СИЛЬНЕЕ».  1 команда - «Быстрее», 2 команда – «Выше», 3 команда – «Сильнее». | | |
|  | 1) «Эстафета с баскетбольным мячом»  12 |  | Участники по очереди преодолевают дистанцию до разворотной стойки «змейкой», обегая конусы. Передача мяча осуществляется за линией старта. |
|  | «Жонглирование футбольного мяча». |  | В состав сборной команды школы по футболу входят трое наших мальчиков . Команда на городских соревнованиях заняла 1 место. И футболисты продемонстрируют своё мастерство.  Поговорка: **«Кто спортом занимается, тот силы набирается».** |
|  | 2) «Передал – бегом назад»  5 |  | Игроки строятся в 3 колонны, капитан, встаёт лицом к команде на расстоянии 3 м. По сигналу капитан бросает мяч в руки своему первому игроку, тот отдаёт мяч обратно и бежит в конец колонны. Капитан бросает мяч следующему игроку и т.д. У кого из капитанов окажется мяч в руках от последнего игрока быстрее – та команда и побеждает. |
|  | Упражнения на расслабление.  И.п. сидя на коврике ноги скрестно, руки на коленях:  1 – 2 глубокий вдох носом,  3 - 4 медленный выдох ртом | 2 мин | Подведение итогов эстафет.  Поговорка**: «Кто крепок телом, богат и делом»** |
|  | Презентация ( ИКТ) : «ЖОЗ – здоровый образ жизни». | 3 мин | Презентация направлена на формирование навыков «здорового образа жизни». |
|  | **Заключительная часть** | 5 мин |  |
|  | Игра на внимание: «3, 13, 33». | 2 мин | 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. |
|  | 1)Построение, подведение итогов | 3 мин | Главный принцип Олимпиады: «Главное не победа, а участие», и победила сегодня ДРУЖБА.  Поблагодарить учеников за плодотворную работу на уроке. |
|  | 2) задание на дом |  | Каждое утро выполнять комплекс утренней ЗАРЯДКИ. |
|  | Вот и закончился наш урок. Пусть занятия физкультурой подарят вам бодрость здоровье!  **« СО СПОРТОМ ДРУЖИТЬ, ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ».** | | |