**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 выполнениябеговых 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 мин2 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 кругапо носкам, ступни слегка врозь:1 –руки вверх, вдох2 – « старт пловца», выдох3 –толчком двумя, прыжок вперёд с приземлением на две ноги4 – 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 ».** |