

**Открытый урок
по физической культуре**

**Тема: «ОРУ. Упоры, висы. Вис на согнутых
руках, согнув ноги.**

Развитие силовых качеств. Эстафеты».

4 класс

Учитель Мальгина В.Ю.

Открытый урок по физической культуре . 4 класс.

2018-19 учебный год.

Тема урока:ОРУ.Упоры, висы.Вис на согнутых руках, согнув ноги. Развитие силовых качеств.Эстафеты.

Задачи урока.

1. Обучение технике упражнений в висе на шведской стенке.
2. Закрепление техники упражнений в упоре
3. Развитие координации, гибкости, силы.
4. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, самостоятельности.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастические коврики, разноцветные кубики, воздушные шары.

Ход урока

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
1	2	3	4
I	Вводная	12 мин.	
	1. Построение, Сдача рапорта, сообщение задач. Тема сегодняшнего урока:	3 мин.	1. Команды «Становись», Дежурному сдать рапорт" в это время дежурный стоящий вначале шеренги, делает шаг вперед, поворачивается налево и командует: « Равняйся, смирно, по порядку рассчитайся! », последний ученик в шеренге делает шаг вперед и говорит " расчёт окончен ". После чего дежурный поворачивается направо и строевым шагом идет до учителя, так чтобы стоять перед учителем в 2 шагах и говорит: « Товарищ учитель, на уроке физической культуры присутствует 4 класс в составе 14 человек, отсутствуют освобождённых нет. Дежурный..... ». После этого делает два приставных шага влево и три шага вперед до учителя круговой разворот и встаёт на уровне учителя. -Учитель здоровается с классом, поворачивает голову к дежурному и командует: " Вольно! " дежурный идёт обратно в строй, командует классу: " Вольно! " и встаёт в строй.

	<p>2.Выполняем строевые упражнения</p>		<p>2 Команды: направо, налево, на первый-второй рассчитайсь.</p> <p>Перестроение в шеренгу по два, по одному.</p>
	<p>3.Ходьба и бег:</p> <p>а) разогревающий равномерный бег на носках 2 круга по залу занаправляющим марш.</p> <p>б) Дыхательные упражнения-дышим носом. Руки через стороны вверх – вдох, опустили руки – выдох.</p> <p>в) руки на пояс – ходьба на внутренней стороне стопы, затем – на внешней.</p> <p>г) Руки на колени: ходьба в полуприседе, в полном приседе.</p> <p>д) Выпрямиться. Руки опустили. Спокойная ходьба.</p> <p>Направляющий на месте. Маршируем под счет. Построение в колонну, перестроение в шеренгу. На вытянутые руки разомкнись!</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Следить за правильной осанкой учеников: голову держать прямо, плечи развернуть назад в сторону, спина прямая</p>
	<p>ОРУ</p> <p>1) И.п. – о.с .Наклоны головы.</p> <p>2) И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону.</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Перед началом: при выполнении ОРУ следить за правильностью выполнения упражнения, осанкой.</p>

	<p>3) И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад;</p> <p>4) И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону</p> <p>5) И. п. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п.</p> <p>6) И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в другую сторону</p> <p>7) И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2 – 3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п. 5 – 8 – то же с другой ноги.</p> <p>Сомкнулись в шеренгу.</p>		<p>При выполнении упражнения спину держим ровно</p>
<p>II</p>	<p>Основная</p>	<p>28 мин.</p>	
	<p>Упражнения в упоре</p> <p>1. И.п. - Упор стоя на коленях. Выпрямить ноги, принять положение “упор согнувшись”; вернуться в и.п. Мальчики – 10 раз, девочки – 7 раз.</p> <p>2. И.п. то-же самое: Упор стоя на коленях:</p> <p>1–2 – выпрямить правую ногу и поднять ее повыше;</p> <p>3–4 – и.п.;</p> <p>3. Следующее положение Упор присев. Принять.</p> <p>1-2 поочередно (правую, затем</p>		<p>1. Носки ног с места не сдвигать. Руки не сгибать.</p> <p>3. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.</p> <p>4. Носочек оттянутый, спину держать прямо.</p> <p>5. Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>6. Во время прогибания руки и ноги должны быть прямые.</p> <p>7. Спина прямая, ноги прямые, руки не сгибать.</p> <p>8. Прогибаясь, оттягивать носки ног.</p> <p>9. Спина прямая, ноги прямые,</p>

<p>левую) отставить ноги назад, упор лежа; 3–4 – поочередно (правую, затем левую) сгибая ноги, вернуться в и.п. Мальчики – 10 раз, девочки – 7 раз.</p> <p>5. Упор лежа на животе. Отвести руки в стороны, поднять голову, плечи и ноги, прогнуться 1, (“ласточка”) и.п.-2 – мальчики – 7 раз, девочки – 10 раз.</p> <p>6. И.пупор руками сзади, ноги вместе. 1- поднять туловище и прогнуться в упор лежа сзади.2- и.п. Мальчики – 10 раз, девочки – 7 раз.</p> <p>7.И.п.упор руками сзади, ноги вместе. 1 – подтянуть, ноги согнув их в коленях. 2 – поднять ноги в угол 45 ° 3 – опустить, ноги согнув их в коленях 4 – выпрямить ноги.</p> <p>Закончили упражнение. Построиться за матами в шеренгу по одному.</p>		<p>носочек оттянутый.</p>
<p>Немного отдохнем Игра на внимание “Три, тринадцать, тридцать” Игроки строятся в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Водящий стоит перед ними. Если он говорит “3” - все игроки должны поднять руки вперед, “13” - руки вверх,</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Условия игры: если игрок сделал хотя бы попытку к неправильному движению, он отходит назад и получает штрафное очко. Водящий может растягивать слова, например: “Три-и-и”- играющим нужно быть очень внимательными.</p>

<p>“30” - руки на пояс.</p> <p>Водящий называет любое из трех перечисленных чисел. Игроки выполняют соответствующие движения. Тот кто допустил ошибку отходит на шаг назад и там продолжает игру.</p> <p>Выигрывает тот, кто дольше продержался на исходной позиции.</p> <p>Направо. Занавесом, согнув ноги.</p>		
<p><u>Обучение упражнению: Вис завесом, согнув ноги.</u></p> <p>Объяснение и показ упражнения. Обращаю ваше внимание на меры безопасности, не раскачиваться, не отпускаться резко. Падать нельзя. Если хватит времени , повторить висы</p> <p>1. Из вися на гимнастической стенке согнуть правую (левую) ногу в коленном и тазобедренном суставе, не меняя положения головы, рук, туловища.</p> <p>2. Из вися стоя поочередно опускать руки с поворотом туловища влево, вправо.</p> <p>Продолжим на следующем уроке.</p> <p>Эстафета:</p> <p>Краб</p> <p>- передвижения в упоре лежа сзади ногами вперед с кубиком на животе, назад бегом, кубик в руках.</p> <p>Велогонки</p> <p>Велосипед в этой эстафете заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждому вело-дуэту, удерживая</p>		<p>Спрыгивать с перекладины нельзя. Игрок, который спрыгнул, а не спустился с лестницы, должен снова подняться наверх и спуститься. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.</p>

	между ногами палку, предстоит доехать до поворотной отметки и обратно. Побеждают самые быстрые.		
Ш	Заключительная	5 мин.	
	Построение, подведение итогов урока, выставление оценок.		Домашнее задание: повторить упражнения в упорах.