Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Аул – Бергульская средняя общеобразовательная школа»

Открытый урок в 4 классе

Тема:

«К стартам готовы!»



учитель высшей категории

Вахитова И.П.

**- 2017 -**

Цели и задачи:

- Мотивация обучающихся на внедрение здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом, воспитание ценностного отношения к здоровью;

-Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в систему образования;

-Формировать интерес к физической культуре, через систему упражнений круговой тренировки, подвижных игр и эстафет.

-Развивать двигательные качества

(ловкость, быстроту реакции, скоростные и силовые способности).

- Воспитывать активность, самостоятельность, умение преодолевать трудности, внимание.

Тип урока: Повторение и закрепление, с образовательно-тренировочной направленностью (совершенствование двигательных способностей).

Планируемые метапредметные результаты:

1.Регулятивные УУД.

Уметь технически правильно выполнять двигательные действия.

Принимать и сохранять учебную задачу. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

2.Познавательные УУД

Строить рассуждения в форме простых суждений об объекте. Осмыслять правила игры. Уметь выполнять гимнастические упражнения.

3.Коммуникативные УУД.

Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Формировать умение понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности.

Планируемые личностные результаты:

Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Подготовительная часть.

1. Построение.
2. Сдача рапорта
3. Сообщение задач урока
4. Выполнение команд: Направо! Налево! кругом!
5. ОРУ на осанку в ходьбе:

- 1-руки в верх, 2-руки в стороны, 3- И.П.

- 1- руки в верх, на носках;

- 2 – руки за голову, на пятках;

- 3 – руки в стороны, на внешнем своде стопы.

- Руки вперед в полуприседе

- Руки на колени в глубоком приседе

- В глубоком приседе прыжками вперед, правым боком, левым боком.

1. Разминка в беге
2. Бегом МАРШ

- руки на пояс, прямыми ногами вперед:

- руки за спину, прямыми ногами назад:

- руки в стороны, прямыми ногами в стороны.

Задания по сигналу: (НА ВНИМАНИЕ)

Основная часть

По свистку выполняем задания

1. Упор присев,
2. Поворот на 360 градусов, через левое плечо:
3. Упор лежа:
4. Поворот на 180 градусов:
5. Упор сидя, ноги прямые.
6. Выполнение заданий по свистку: (НА ВНИМАНИЕ, НА ВЫНОСЛИВОСТЬ)
7. ОРУ в ходьбе.

ЗАДАНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКОЙ.

Скамейки с правой стороны от учащихся (3 скамейки по 4 ученика у каждой)

1. И.П. – скамейка вверху

-1- скамейка на правое плечо,

-2- скамейка вверх,

-3-скамейка на левое плечо,

-4-скамейка вверх.

2. И.П. –скамейка справа, хват правой внизу, левой сверху.

-1- скамейку поднять на прямые руки вверх, опустить с левой стороны.

-2- то же самое в другую сторону.

3. И.П. сесть на скамейку ноги прямые, носочки тянем вперед.

-1- ноги вверх

-2- опустили,

3-4- то же.

1. И.П. лечь грудью на скамейку, руки в упоре на скамейке.

-1- руки выпрямить, левую ногу вверх,

-2- И.П.

-3- тоже с левой ноги,

-4- И.П.

4. И.П. сесть на скамейку, ноги вперед

-1- 4 выполняем поднимание прямых ног, вверх, вниз.

5. упр. велосипед 30 сек.

6. ноги в упоре на скамейке, руки на полу.

Отжимание под счет

7. И.П. правая нога на скамейке, левая на полу.

1-4 смена положения ног прыжком.

1. И.П. стоя на скамейке двумя ногами.
2. Соскок со скамейки ноги врозь:
3. Наскок на скамейку.
4. И.П. стоя лицом к скамейке.

1-прыжок, толчком двумя ногами через скамейку.

2-Поворот кругом, через левое плечо.

3-4 то же.

ЭСТАФЕТЫ НА БЫСТРОТУ, ЛОВКОСТЬ, СМЕКАЛКУ.

Заключительная часть

Построение

Игра на внимание «Запрещенное движение»

Подведение итогов занятий.

.

Фотоотчёт открытого урока «К стартам готовы!»

  
 

