**Открытый урок по теме:** «Преодоление горизонтальных препятствий разными способами» в 4 классе.

**Цель**:

1.Укрепление физического здоровья учащихся

2.Повышение двигательной активности;

3.Укрепление связи: дети –школа;

4.Приобщение детей к активному отдыху, здоровому образу жизни;

5.Расширение общего кругозора всех участников игры

**Задачи урока**:

1. Способствовать формированию у обучающихся умении успешно действовать в условиях преодоления препятствий.

2.  Развитие интеллектуальных, коммуникативных способностей.

3. Развитие физических качеств: скоростно-силовых, быстроты, ловкости.

4. Воспитание сплоченного коллектива, чувства товарищества, взаимовыручки.

 5.  Развитие уверенности в своих силах и способностях.

**Тип урока:** комбинированный

**Инвентарь:**баскетбольные мячи (2 шт.), гимнастические скамейки (2 шт.), гимнастические маты (2 шт.), эстафетные палочки (2 шт.), канат (1 шт.), кегли (10 шт.), скакалки.

**Ход урока.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ (общие методические указания)** |
| **Подготовительная**  **(7 минут)**  **Основная часть( 20 минут)**  **Рефлексия**  **Заключительная часть(3 минуты)** | 1 Построение класса  2. Сообщение задач урока( сегодня на уроке мы с вами повторим строевыеприемы, преодолеем препятствия на горизонтальной поверхности различными способами, поддержим друг друга при выполнениии заданий)  3. Повороты на месте, расчет на 1,2  4. Передвижения по залу  в колонне по одному  5. Ходьба с одновременным выполнением упражнений руками.   а) 1 - правая на пояс, 2 - левая на пояс,       3 - правая к плечу, 4 - левая к плечу,       5 - правая вверх, 6 - левая вверх,       7-8 – два хлопка в ладоши       1-8 -  все в обратной последовательности   б) 1-4 шаг ходьба на носках, руки вверх.        5-8 ходьба на пятках, руки на пояс.   в) Ходьба на внутренней стороне стопы, на внешней   г)гусиный шаг.  6. Разновидности передвижений.      а) обычный бег    б) бег приставным шагом , левый бок впереди  в) бег приставным шагом правый бок впереди.  г) бег с захлестом.  д) бег с высоким подниманием бедра.  Шагом –восстанавливаем дыхание –вдох-выдох  Ребята! Я уверена в том, что вы все мечтаете о приключениях, путешествиях. Сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие по Джунглям. Закройте на минутку глаза и представьте, что вы находитесь в джунглях. Джунгли — это влажный тропический лес, где деревья растут так близко друг к другу и так оплетены лианами, что сквозь эти заросли невозможно пройти. Ни днем, ни ночью в джунглях не смолкают звуки: гортанно кричат попугаи, перекликаются в ветвях обезьяны. Молчат только коварные крокодилы. Они затаились в озерах и реках и неустанно поджидают свою добычу.  А какие виды животных обитают в джунглях? (хищники и траволядные).  Джунгли зовут на захватывающие состязания. Давайте разделимся на 2 команды и отправимся в путешествие.  1 номер команда «Хищники», 2 номер команда «Травоядные».  Мы немножко размялись , а теперь отправляемся на поиски приключений..За каждое выполненное задание команды получат свои награды банан или костоку.  **- Раз, два, левый – мы шагаем смело.**  **В Джунглях ждет нас много встреч, и нам некогда прилечь.**  . И хищники, и травоядные должны быть сильными, выносливыми и ловкими. Одни — чтобы настичь добычу, другие — чтобы спасти свою жизнь. Ну, что ж, пришло время состязаний. Пусть победит сильнейший!  **Первое задание « Самый быстрый»**  Дети стоят в колонну по одному, первый участник должен добежать до стены и вернуться обратно, передав эстафету следующему.  **Второе задание «Самый ловкий»**  Ребята стоят в колонне по одному, каждый участник должен вести мяч до стены , обратно мяч в руках, передать эстафету следующему.  **Третье задание «Самые ловкие»**  На скакалке допрыгать до стены, обратно бегом передать эстафету следующему.  **Четвертое задание «Самые сильные»**  Какое животное самое сильное? Хочется сказать, что это слон. Но нет, это насекомые, ведь только они способны тащить груз, который тяжелее их самих в десятки раз.  **Пятое задание «Дорога к водопою»**  Вода необходима для жизни. Слон может прожить без воды всего 3 дня, а императорский пингвин, без воды и пищи может прожить больше 4-х месяцев.  **Шестое задание «Преодолей джунгли»**  (Нужно преодолеть полосу препятствий: участники проползают по скамейке, делают кувырок, добегают до линии и возвращаются прыжками на одной ноге.)  **Седьмое задание « Гонки»**  Дети по очереди выполняют челночный бег  **Восьмое задание «Битва за пищу»**  Пища, как и вода, необходима для жизни. Слону нужно съедать 125-140 кг травы в день. А вот болотная черепаха без пищи может обойтись 5 лет**! ( перетягивание каната)**  Вот и подошло к концу наше путешествие по джунглям.Давайте посчитаем сколько наград получили»Х», а сколько «Т»?И у нас победили……Ребята вам понравилось сегоднешнее путешествие?  Каждый из нас нашел свою частичку добра, укрепил свою дружбу, испытал себя на прочность. И каждый из вас приобрёл профессию путешественника и кладоискателя, поэтому всем я говорю МОЛОДЦЫ!  А теперь в знак того, что наши состязания сегодня действительно прошли мирно, я предлагаю вам, положить, руки к себе на грудь (одна под другой), закройте глаза и попробуйте послать частичку своего тепла в свои руки. Чувствуете, руки стали теплее? А теперь потихоньку дуньте на свои ручки и пошлите своё тепло во Вселенную. Пусть наш мир станет чуточку лучше от тепла наших сердец.  Всем спасибо за урок. |  | Класс в одну шеренгу становись!  Класс! Равняйсь, Смирно! Здравствуйте! По порядку номеров, рассчитайсь!...  «Направо», «Налево», «Кругом».  На 1-2 рассчитайсь.  В обход налево шагом, марш!  На каждый шаг выполняется движение рукой, учитель выполняет под счет  Руки вверх, следить за правильной осанкой  После бега перейти на ходьбу, выполнить упражнения на восстановление дыхания  Класс в одну шеренгу становись! На 1-2 расчитайся!1 номер шаг вперед !  Объяснить детям правила эстафеты.  Каждый выполняет по одному бро  ску.  Первый участник лежит на руках в упоре, второй — держит его за ноги. Таким образом они бегут вперед до линии, а возвращаются бегом, держась за руки.  Дети стоят в колонну по одному. По сигналу мяч зажат ногами , допрыгать до стены , обратно мяч несут в руках.  Соблюдать правила челночного бега  Середина каната перевязана лентой, на чьей стороне окажется ленточка , тот и победил  Отметить каждую команду за работу на уроке. |