**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 класса2. 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 1,24. Передвижения по залу  в колонне по одному5. 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-выдохРебята! 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 счетРуки вверх, следить за правильной осанкойПосле бега перейти на ходьбу, выполнить упражнения на восстановление дыханияКласс в одну шеренгу становись! На 1-2 расчитайся!1 номер шаг вперед !Объяснить детям правила эстафеты.Каждый выполняет по одному броску.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 бегаСередина каната перевязана лентой, на чьей стороне окажется ленточка , тот и победилОтметить каждую команду за работу на уроке. |