**План – конспект открытого урока по физической культуре**

 **в 4-м « » классе по разделу "Подвижные игры".**

**Тема урока:** Развитие двигательных и координационных способностей посредством фитнес- технологий( стрейчинг) и подвижных игр.

**Цель урока:** создать условия для развития двигательных и координационных способностей учащихся.

**Задачи урока:**

1. 1.Формировать двигательные умения и навыки у учащихся.
2. Осваивать упражнения дыхательной и стретчинг гимнастики

3. Развивать ловкость, гибкость.

3.Способствовать воспитанию культуры общения, взаимопонимания и дружбы, развивать коммуникативные навыки учащихся.

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** Гимнастические коврики,аудио, судейский свисток.

**Дата проведения**: 01.03.2016 г.

**Метод проведения**: поточный, фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой.

**Тип урока:** комбинированный.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частиурока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **I. Вводная часть**мин.Основная часть мин**II. Основная часть**Заключительная часть3-5 мин | 1. Построение в одну шеренгу. Приветствие. Сообщение задач урока.Измерение пульса. Класс – Равняйсь! Смирно! Направо! Налево в обход по залу шагом – марш!2. Разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения в движении.3. Упражнения стретчинг- гимнастики. Объяснение:Что такое Фитнес-
2. Одной из разновидностей фитнеса является «стретчинг»

2.Ходьба, её разновидности: а) на носках, б) на пятках, в) полуприседи,г) в полном присади,д) прыжками. 3. Бег: а) обычный,б) приставными шагами правым боком,в) тоже левым боком,г) смена правого, левого положения,д) с высоким подниманием бедра,е) с захлёстыванием голени назаж) спиной вперед.4.Упражнение на восстановление дыхания5. ОРУ в движении и на месте.1.И.п.-р.р перед грудью 1-2 два рывковых движения локтями назад 3-4 разъединение рук в стороны.2.И.п.- правая рука вверху 1-2 два рывковых движения левой назад3-4 тоже правой.3.И.п. руки к плечам1-4 круговые движения локтями вперед1-4 тоже назад.4.И.п. ноги на ширине плеч руки на пояс1-4 круговые вращения туловища влево 1-4 тоже вправо5.И.п. ноги на ширине плеч руки 1-наклон руками к левому носку ноги2-вперед3-тоже к правому носку4-и.п.6.И.п. ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки в стороныпроизвольное касание ладонями носков ног.7.И.п. о.с.1- упор присев2-упор лёжа3-упор присев4-и.п.8.Отживание от пола.-мальчики  -девочки9.И.п. о.с.1-прыжок ноги врозь, руки в стороны2-ноги вместе, руки вверх3- прыжок ноги врозь, руки в стороны 4-и.п.**Знакомство с одной из разновидностей фитнес-технологий «Стрейчинг»****1. Стретчинг-гимнастика – это гимнастика в переводе с англ. языка stretnhing – растягивание, включают в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц.** **Считается, что предшественником современного стретчинга являются позы йоги и других древних восточных систем. Стретчинг, как модное течение пришло из США.** **Помимо развития гибкости стретчинг способствует улучшению жизненного тонуса. Упражнения стретчинга пригодны как для взрослых, так и для детей.****1.** **C:\Users\Ренат\Desktop\stretch4.jpg****Упражнения выполняются в стойке.****И.п.О.с****2.****C:\Users\Ренат\Desktop\stretching2.jpg****И.П.-Сед ноги прямые носки оттянуты****3.****C:\Users\Ренат\Desktop\stretching-dlya-pozhilyh-dlya-nog-i-spiny.jpg****4.****C:\Users\Ренат\Desktop\670px-Stretch-Your-Back-Step-3-Version-2.jpg****C:\Users\Ренат\Desktop\images.jpg****C:\Users\Ренат\Desktop\670px-Stretch-Your-Back-Step-2-Version-2.jpg****C:\Users\Ренат\Desktop\images (1).jpg****П/и «Угадай чей голосок».**Уч-ся становятся в круг, взявшись за руки. Водящий в центре круга с закрытыми глазами. Круг движется, и водящий говорит «Вот построились мы в круг, повернулись разом вдруг, скок-скок-скок угадай, чей голосок?». Водящий узнает голос, то тот становится на его место. Заключительная часть Построение.Подведение итогов урокаДомашнее задание.Организованный уход с урока .  |  | Наличие спортивной формы, выявление больных.р.р. на пояср.р за головур.р на пояс, спина прямаяр.р на коленир.р на поясспина прямаяколено поднимаем до пямого углапятками касаемся ягодицсмотреть через левое плечона 1-2 вдох3-4 выдохр.р. прямыеСпина прямая, движения энергичней.О/в на работу рук.О/в на технику выполнения.Ноги прямые, наклон глубже.О/в на “захлёст” кистей рук.Правильность выполнения.Туловище прямое, грудью касаемся пола. Движения энергичней.При положении суставов в крайне разогнутом, согнутом, приведенном положениях не покачиваться. Растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии.Все движения должны находиться в пределах индивидуального диапазона подвижности сустава. Дышать спокойно и ритмично (вдох через нос, выдох через рот). Этот круг “нос-рот” обеспечивает максимальное насыщение брюшной полости воздухом, диафрагма служит точкой опоры механического растягивания. Прекратить упражнение сразу при появлении острых болевых ощущений (дрожание).Правила игры:Водящему нельзя открывать глаза и подсматривать. ххх хх хх **х --** хххРефлексия. Выставление оценок, замечания.Выполнять утреннюю гимнастику, процедуры закаливания, играть в спортивные и подвижные игры на воздухе.Дисциплина построения. |

Равняйсь!Смирно!

Здравствуйте ребята, тема нашего сегодняшнего урока : « Развитие двигательных и координационных способностей посредством фитнес- технологий( стрейчинг) и подвижных игр».

В ходе урока узнаете много нового и интересного. Скажите ребята, что такое Фитнес?

**Фи́тнес** ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *fitness*, от глагола *«to fit»* — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность [организма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC) [человека](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA).

* **Стрейтчинг** - комплекс упражнений направленных на растяжение мышечной ткани, что приводит к повышению эластичности и снятию напряжения с прорабатываемых групп мышц.

Итак ,приступим.для начала измерим пульс.Кто знает для чего измеряют пульс перед занятием?

Определить ЧСС должен уметь каждый. Подсчитывать ее можно в разных точках тела: на лучевой артерии в нижней части предплечья, там где проходит граница с костью в районе большого пальца, на сонных артериях, расположенных по обе стороны от хрящей, образующих горло, на висках у самого входа в слуховые отверстия или приложив ладонь к левой стороне груди, где хорошо слышно биение сердца. Не надо только, измеряя пульс на предплечье, пользоваться большим пальцем, так как им, самым сильным и самым нечувствительным из пяти, очень часто невольно пережимают лучевую артерию и удивляются, что пульса неслышно. **По правилам**, на ложбинку, где проходит эта артерия легко накладываются сверху три пальца другой руки — указательный, средний и безымянный. Осторожно перебирая этими пальцами, нетрудно обнаружить пульсовые биения даже в тех случаях, когда они почему либо ослаблены.

В практике многие **подсчитывают ЧСС** в течение 10 секунд и полученную цифру умножают на 6 так как пульс по правилам медицины принято измерять числом ударов в одну минуту. В тех случаях, когда не требуется особой точности, а время для измерения сведено к минимуму, можно ограничиться подсчетом ударов пульса за 6 секунд (по Меллерович) и гораздо быстрее, чем при умножении на 6 вычислить ЧСС за одну минуту.