№ 18 Жалпы орта білім беру мектебі

Средняя общеобразовательная школа № 18

ФИО: Дистель Раиса Зинуровна

Должность: учитель физической культуры

Стаж работы: 27лет

Категория: высшая категория

Предмет: физическая культура

 Тема: «Кувырок вперед. Движение и музыка »

 Класс: 3

**ИНТЕГРИРОВАННЫЙ УРОК**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И МУЗЫКА»**

**3 «А» класс.**

**Гимнастика**

**Цель урока: «**Закрепить упражнение кувырок вперёд, сформировать знания о музыкальном инструменте «Арфа», содействовать взаимодействию и связи физической культуры и музыки, развитие чувства ритма и музыкального слуха»
**Задачи:**

* Закрепить кувырок вперед в упор присев; совершенствовать перекат в сторону из упора стоя на коленях. Расширить слуховой опыт детей в процессе восприятия музыкальных произведений, развить чувства ритма и навыков движения за счёт выполнения ритмических, движений под музыкальное сопровождение
* Развить ловкость, творческое воображение ребёнка, вовлечь учащихся в диалог-рассуждение о музыкальных выразительных средствах, о характере прозвучавшей музыки.
* Воспитать умения работать самостоятельно, культуру [общения](http://ds82.ru/doshkolnik/581-.html), художественный и музыкальный вкус; умение воспринимать и передавать характер музыки через движения, удерживать заданный темп, ритм, динамику.

 Место проведения: спортзал СОШ №18 27.11.14г.

 Инвентарь: маты, музыкальная аппаратура, интерактивная доска, проектор гимнастические скамейки, скакалки, диски здоровья, тренажеры для пресса, линейка для теста на гибкость.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Частиурока | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методическиеуказания | Элементы интеграции с предметом «Музыка» |
| I10' | 1. Вход в зал. Построение. Расчет по порядку номеров. Сообщение задач урока. | 30" | Обратить внимание на осанку, внешний вид. | Вход в зал под музыку марша |
| 2. Рассчитать класс на 1-4-ий.Игра на внимание: при поднятии 1-го пальца вверх, приседают – 1-е номера, 2-х пальцев вверх, приседают – 2-е номера и т.д. При опускании руки вниз, встать принять и.п.- о.с. | 30" | Приседая принять положение упор присев.  | Выполнение игры под музыку со счётом 4. Обратить внимание детей на точное выполнение приседания в сильную долю музыки  |
| 3. Ходьба в колонне по одному, танцевальные шаги: - ноги вместе, перемещая одновременно вправо носки, пятки; - «ёлочка» - скрестный шаг, руки на пояс | 1' | Следить за осанкой.- Голову вперед не наклонять!- Соблюдать дистанцию!Правым боком, левым боком. | Передавать характер музыки через движения, удерживать заданный темп, ритм, динамику(Со сменой музыки необходимо изменить движение). Выполняется под музыкальное сопровождение: из мультфильма, сиртаки. |
| 4. Бег в колонне по одному, танцевальные движения:- шаг галопа, руки на пояс;- попеременный шаг, руки на пояс;- шаг польки, руки на пояс  | 2' | Следить за дыханием. Соблюдать дистанцию 2-3 шага.Тянуть носок. | Выполнение под музыкальное сопровождение: галоп, полька.  |
| 5. Ходьба |  | - Восстановить дыхание! | Выполнение под муз. «Марш». Развить чувство ритма и навыки движения |
| 6. Перестроение в колонну по четыре |  | Поворотом налево в движении |
|  7. ОРУ **1. И.п. - О.С.**1 -руки в стороны, полуприсед2- и.п.3- вперед руки, полуприсед4- и.п.5- руки вверх, полуприсед6- и.п.7- руки вниз, полуприсед8- и.п.**2. И.п. - О.С., правая в сторону, левая перед грудью.**1-4- рывки руками назад;1-4- то же в др. сторону.**3. И.п. - О.С., руки на пояс**1- поднять правое плечо, посмотреть на плечо, полуприсед;2- и.п.3- поднять левое плечо, посмотреть на плечо, полуприсед;4- и.п.**4.И. П. — О.С., руки на пояс**1 - наклон головы вперёд;2 - и.п.3 - наклон головы назад;4 - и.п. 5 - поворот головы направо;6 - и.п.7 - поворот головы налево;8 - и.п.**5. И. П. — то же.**1-4- круговые вращения головой вправо; 5-8- круговые вращения головой влево.**6. И. П. — О.С., руки вперед - в стороны.**1- руки скрестно;2- и.п. 3- руки скрестно;4- и.п. **7. И. П. — О.С.**1-4- круговые вращения рук вперед;5-8- назад.**8. И. П. — О.С., руки на поясе**1-4- четыре пружинистых наклона вправо, левую руку вверх;1-4- четыре пружинистых наклона влево, правую руку вверх;**9. И. П. — О.С., руки на поясе**1-4- четыре поворота туловища вправо;1-4- четыре поворота туловища влево.**10.И. П. — то же.**1 - наклон туловища вперёд прогнувшись;2- наклон туловища вперёд, с касанием ладонями пола. **11. И. П. — О.С., руки на поясе**1- поднять правое колено вперед;2- и.п.3- мах правой вперёд;4- и.п. то же с левой ноги**12. И. П. — О.С.**Подскоки с ноги на ногу | 6'8 раз4раза8раз2раза7 раз8раз8раз4раза8раз6раз8раз8раз | Без предмета. Спина прямаяСводим лопаткиВыполнять в ритме музыки.Выполнять в ритме музыки.Плечи не поднимать.В медленном темпе. Руки не сгибать, спину держать прямо.Руки прямые, голову держать прямо.В медленном темпе. Выполняется с большой амплитудой.Спину держать прямо.Ноги в коленях не сгибать.Ногу не сгибать, тянуть носок.Спину держать прямо. | Выполняется под музыкальное сопровождение.Соединение «ОРУ-аэробика»По окончанию выполнения ОРУ вовлечь учащихся в диалог-рассуждение о музыкальных выразительных средствах, о характере прозвучавшей музыки, о положительных моментах соединения музыки и физической культуры.  |
|  с II30' | 1. Повторение специальных и подводящих упражнений:- Группировка в приседе (а) И. п.— упор присев. 1-2 — группировка; 3-4 — упор присев. То же, но из о. с.- Группировка сидя (б) И. п.— сед, руки в упоре сзади. 1-2 — группировка; 3-4 — и. п. - Группировка лежа на спине  И. п.— лежа на спине, руки вверх. 1-2 — группировка3-4 — и. п.  | 1' | Фронтальный способ.http://www.autogallery.org.ru/1723pro/foto/s4gil2.jpgНапомнить правильное положение: колени подтягиваются к груди, локти прижать к туловищу, кисти рук захватывают голень, спина круглая, подбородок касается груди. |  |
| 2. Показ видео: техники кувырка вперед. | 5' | Показ проводится с помощью интерактивной доски. Заострить внимание на типичных трех ошибках при кувырке вперед. | Музыкальная загадка: звучат три разнохарактерные музыкальные фрагменты, задача детей определить созвучный фрагмент с выполнением упражнения «Кувырок» дать логическое объяснение, используя терминологию предмета «Музыка» |
| 3.Разойтись по станциям |  | 4-е станции.На каждой станции свое задание. |  |
| 4. 1-я станция: Лежа на живое, на гимнастической скамейке, подтягивание. (Дополнительное упражнение на пресс) | 4' | - Ногами не помогать! - Подтягиваться двумя руками одновременно! |  |
| 5. 2-я станция. Перекаты назад-вперёд в группировке. (Дополнительное упражнение: повороты туловища на диске здоровья)- из упора присев – перекат назад, вернуться в упор присев. | 4' | http://www.autogallery.org.ru/1723pro/foto/s4gil3.jpgТипичные ошибки:1. При перекате назад потеря группировки и падение на спину;2. Слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;3. В положении на спине ноги не прижаты к груди;4.Отсутствие “круглой” спины |  |
| 6. 3-я станция. Перекат в сторону из упора стоя на коленях. (Дополнительное упражнение: прыжки на скакалке)Из положения стоя на коленях в группировке, вывести тело из равновесия влево. Последовательно касаясь, мата предплечьем и плечом левой руки. Продолжая перекат на левый бок, спину, принять и.п. | 4' | Локти прижать к туловищу, кисти рук захватывают голень, спина круглая. |  |
| 7. 4-я станция. Кувырок вперед в упор присев. (Дополнительное упражнение: наклон вперед. Тест на гибкость)- подбородок плотно прижат к груди, спина круглая. Большое внимание надо уделить правильной постановке затылочной части, иначе возможны серьезные травмы шейного отдела позвоночника. Ставить затылочную часть следует очень мягко, плавно. Наклон головы на грудь соответствует одновременному сгибанию рук. Затем следует перекат на спине: надо принять плотную группировку и выйти в упор присев, при этом не должно быть дополнительной опоры руками сзади, которая является следствием неплотной группировки. | 4' | Учитель, стоя сбоку на одном колене, одной рукой помогает учащемуся наклонить голову к груди, накладывая эту руку на затылок, а другой рукой помогает учащемуся в толчке ногами, удерживая рукой сзади за середину бедра. При такой страховке у учащихся вырабатывается навык удержания правильного положения головы. При слабом отталкивании учитель осуществляет помощь, подталкивая под бедро снизу. http://www.autogallery.org.ru/1723pro/foto/s4gil1.jpg | Выполнение упражнения под выбранную учащимися в предыдущем задании музыку. |
| 8. П.и. «Гуси лебеди»Содержание игры. Руководитель произносит: "Гуси-лебеди, в поле!" "Гуси" проходят по "горной дороге" в "поле", где и гуляют. Затем руководитель говорит: "Гуси-лебеди, домой, волк за дальнею горой!" "Гуси" бегут к себе в "гусятник", пробегая между скамейками - "по горной дороге". Из-за дальней горы выбегает "волк" и догоняет "гусей". Осаленные гуси останавливаются и выходят из игры. | 4' | Подвижные игрыПравила игры: 1. "Волк" ловит "гусей" до "гусятника". 2. "Волк" может ловить "гусей" только после слов "за дальней горой". 3. Нельзя прыгать через скамейки или бежать по ним. | Музыкальное сопровождение игры |
| III5' | 1.Знакомство с музыкальным инструментом «Арфа»Просмотр видео, слушание музыки. Сообщение о строении инструмента, о том, как правильно называть исполнителя-музыкантаиграющего на этом инструменте. | 4' | 1.- Знаете ли вы инструмент, который помог вам выполнить упр-е «кувырок»?2. - К какой группе можно отнести данный муз-ый инструмент? | Под мелодию исполняемую на этом инструменте выполнялось ранее упражнение «кувырок». |
| 2. Подведение итогов урока. | 30" | Ометить лучших учащихся. | Составление сиквейна |
| 3. Домашние задание | 30" | Кувырок вперед. | Д/З: составит ряд упражнений под прослушанную музыку исполненную на арфе. |