

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Мишутинская средняя общеобразовательная школа»

Конспект открытого урока по физической культуре в 1 «А» классе.

Тема: «ОРУ, игра «Перестрелка».

Подготовила и провела: учитель  
высшей квалификационной категории  
Гурьева Елена Сергеевна

2019 г.

**Класс – 1 А**

**Продолжительность:** 45 минут

**Место проведения:** спортивный зал

**Тип урока:** комбинированный/ развивающий

**Раздел:** подвижные игры

**Тема:** ОРУ. «Перестрелка».

**Цель:** формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

**Задачи:**

**Образовательные задачи:**

расширить представления по сохранению и укреплению здоровья; способствовать развитию силы, ловкости, выносливости, меткости, быстроты, координации движений.

**Воспитательные задачи:**

воспитывать настойчивость в достижении цели, чувства коллективизма и патриотизма.

**Оздоровительные задачи:**

укрепить мышцы голени и стопы, учить правильному восстановлению дыхания.

**Методы обучения:**

**Основной дидактический метод:** игровой

**Частные методы и приемы:** объяснения, команды, распоряжения, указания, пояснения, помощь.

**Оборудование и инвентарь:** волейбольный мячи, свисток, манишки.

**План урока:**

1. Подготовительная часть - 10 мин.
2. Основная часть - 25 мин.
3. Заключительная часть - 10 мин.

#### Технологическая карта

Части урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Деятельность учителя	Деятельность детей	Результат
Подготовительная часть	Организовать детей, содействовать формированию правильной осанки, укрепить своды стопы.	Построение. Строевые упражнения. Постановка задач. Разминка.	5 мин	Подаю команды. Объясняю, чем будем заниматься на уроке. Слежу за качеством выполнения.	Слушают и выполняют команды и все упражнения в ходьбе и беге.	Организовано выполняли все виды ходьбы и бега.
	Подготовить организм детей к	Комплекс ОРУ без предметов	5 мин	Показываю и объясняю упражнения.	Правильно выполняют и.п.,	Упражнения выполняли

	предстоящей нагрузке.				выполняют вслед за учителем.	одновременно и согласованно.
<b>Основная часть</b>	Организовать деятельность детей на проведение изучение подвижной игры.	Деление учащихся на команды. Построение в шеренгу.	25 мин	Делю учащихся на равные команды. Объясняю правила, слежу за соблюдением правил.	Правильно выполняют задания. Знакомятся с правилами игры.	Заинтересованность на уроке повышена, разгрузка учебной обстановки.
<b>Заключительная часть</b>	Привести организм детей в относительно состояние	Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания	3 мин	Подаю команды. Веду счет.	Идут в обход по залу и выполняют упражнения на восстановления дыхания.	Понижения уровня активности у детей.
	Прощание	Рефлексия. Построение. Подведение итогов урока. Прощание.	7 мин	Подаю команды. Подвожу итоги. Контролирую уход детей из зала	Строятся, слушают, организационно уходят из зала	Подведены итоги урока.

<b>Части урока</b>	<b>Частные задачи</b>	<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические указания</b>	<b>Примечание</b>
<b>ПОДГОТОВИТЕ</b>	Закрепить умения строиться в шеренгу.	Построение в шеренгу.	10 сек.	«Класс в одну шеренгу становись!» «Равняйся, смирно»	Встаю в правый верхний угол.
		Постановка задач на урок.	2 мин	«Сегодня на уроке мы разомнемся, подготовим наш организм к предстоящей нагрузке, разучим интересную игру и поиграем в нее.	
	Подготовить организм к предстоящей нагрузке	Разминка	20 сек	«Направо! За направляющим в обход по залу шагом марш!»	Спина прямая, друг друга не перегоняем, не забываем держать дистанцию. Спину

Л Б Н А Я  Ч А С Т Ь					держим прямо, соблюдаем дистанцию
		Ходьба на носочках	1 круг	«Руки на пояс, на носочках»	Спину держим прямо, вперед не наклоняемся, дистанция между вами три шага.
		Ходьба на пятках	1 круг	«Руки за голову, на пяточках марш»	Руки за головой в замок, лопатки соединить, голову поднять.
		Ходьба на внешней стороне стопы	1 круг	«Руки на пояс, ходьба на внешней стороне стопы»	Спину держим прямо, локти в стороны.
		Перекаты с пятки на носок и круговые вращения в плечах.	1 круг	«Без задания»	Руки перед собой не перекрещиваются, держим дистанцию.
		Ходьба разворачивая носки ног наружу.	1 круг	«стараясь развернуть носки ног максимально возможно»	Колени выпрямить.
		Повороты корпуса вправо и влево.	1 круг	«Руки согнуты в локтях перед собой. Повороты корпуса».	Руки и ноги работают разноименно.
		Выпады.	1 круг	«Выпады с продвижением вперед».	Руки не колени не ставить. Не наклоняться вперед.
		Подскоки	1 круг	«Без задания»	Держим дистанцию, выпрыгивать вверх как можно выше.
		Махи ногами	1 круг	«На каждый шаг мах прямой ногой	Ноги в коленях не сгибать. На носки не

				вперед»	подниматься.
		Обычный бег	3 минуты	«Без задания».	Бежать без остановок и перехода на шаг.
		Восстановление дыхания	1 круг	«Шагом» «Руки вверх – вдох через нос, вниз – выдох через рот, упражнение начинай!»	Руки поднимаем высоко, руки прямые, вдыхаем воздух носом, выдыхаем ртом.
<b>О С Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь</b>		Деление на команды		Построение в шеренгу. «Направляющий ведите команду на свою половину». А сейчас мы проведем игру «Перестрелка». И для этого нам нужно разделить на команды. Разделимся на команды таким образом. «На первый, второй рассчитайсь! В две шеренги стройся!»	Слежу за дисциплиной класса
		«Перестрелка»	25 мин	Задача игроков каждой команды осалить мячом игроков соперника. С мячом в руках ходить нельзя. Игрок каждой команды должен катить гимнастический обруч одной рукой, преодолевая препятствия. Добежав до финиша, учащийся, надев на себя обруч, бежит обратно к своей команде, передает эстафету следующему.	Объясняю правила игры. Розыгрыш мяча выполняется как в баскетболе. Слежу за выполнением задания и дисциплиной в командах.

<b>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь</b>	Привести организм детей в относительно - спокойное состояние - подвести итог урока. Подведение итога.	Рефлексия Игра «Поделись радостью»	2 мин	Все стоят в кругу. «Давайте положим руки на плечи друг другу, немного так постоим, посмотрим внимательно на каждого члена команды и подумаем, кого вам хотелось поблагодарить за помощь, поддержку на сегодняшнем занятии? Произнесите имена ребят, которых вам хотелось поблагодарить. А теперь попробуйте представить тех людей, с которыми вам придётся сегодня ещё встретиться. С кем из них вам захотелось поделиться той радостью, которую вы получили сегодня на занятии? Произнесите их имена. Теперь улыбнёмся друг другу.»	
		Построение	1 мин	Класс, в одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно!	
		Подведение итогов		«Сегодня вы хорошо поработали на уроке, справились с поставленными задачами. «Урок окончен. До свидания!» «Направо! За направляющим в класс шагом марш!»	

**Список использованных источников:** Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учеб. пособие для учащихся школьных пед. училищ.- 50-е изд., доп.-М.: Просвещение, 1980.- 304 с., ил.

**Консультация:** учитель физической культуры – Салата Наталия Юрьевна