

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. |
| Основная часть | 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. |
| Заключительная часть | 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. |

| Части урока | Частные задачи | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания | Примечание |
|--------------------|---|---------------------------|-----------|--|--|
| ПОДГОТОВИТЕ | 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 | «стараемся 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. |
| О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь | | 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. |

| | | | | | |
|---|---|---------------------------------------|-------|--|--|
| З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь | 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