План-конспект

урока физической культуры

Тема: Подвижные игры

Класс: ГПД

Разработала:

Бакута Лилия Эдуардовна

Учитель начальных классов

МБОУ СОШ № 65, г. Краснодара

**Цели:**

**Обучающие:** Всестороннее воздействие на все системы организма учащихся, формирование развития физических качеств, как одного из главных составляющих здоровой жизни; провести комплекс ОРУ на месте без предметов; провести игры на общее физическое развитие.

**Воспитательные**: воспитание выдержки, самообладания, внимания, сознательной дисциплины.

**Развивающие:** развитие гибкости, ловкости, быстроты, координации движений, ориентировки в пространстве.

**Место проведения**: расчерченная площадка

**Оборудование и инвентарь:** мяч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Вводная часть**  Орг. Момент  Строевые  Упражнения  Ходьба  Бег  Ходьба  Перестроение и размыкание  Комплекс ОРУ  **Основная часть**  **Заключительная часть** | Построение в одну шеренгу. Приветствие. Сообщение задач урока.  Повороты на месте  – на носках, руки на пояс, руки вверх;  – на пятках, руки вперёд, руки за головой;  Медленно  Упражнение для восстановления дыхания  Построение в 2 шеренги  1) И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам.  1-4 – круговые вращения рук вперёд.  5-8 – круговые вращения рук назад.  2) И.п. – О.С. руки перед грудью.  1-2 – рывок, отведение рук перед грудью.  3-4 – рывок, свести руки перед грудью.  3) И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс.  1-2 – наклоны туловища вперёд.  3-4 – наклоны туловища назад.  4) И.п. стойка ноги врозь, руки вперёд в сторону.  1-2 – мах левой ногой к правой руке.  3-4 – мах правой ногой к левой руке.  5) И.п. – ноги вместе, руки на пояс.  1 – присесть.  2 – И.п.  3 – присесть.  4 – И.п.  8) Ходьба на месте.  **ЗАЙЦЫ В ОГОРОДЕ**  Чертятся два круга, один в другом (диаметры 1-2 м и З-4м)- это "огород". "Сторож" стоит во внутреннем кругу огорода. "Зайцы" находятся в большом кругу и прыгают на двух ногах - то в огород, то обратно. По сигналу сторож ловит зайцев, находящихся в огороде, догоняя их в пределах внешнего круга. Осаленные игроки отходят в сторону. Когда все зайцы будут осалены, выбирается новый сторож, и игра начинается снова.  **«Не давай мяч водящему»**  Подготовка. Играющие образуют круг диаметром в 8–10 м. В центр круга становятся 2–3 водящих. Одному из стоящих по кругу дается мяч.  Описание. По сигналу играющие начинают передавать мяч друг другу. Водящие пытаются перехватить мяч или коснуться его. Если им это удается, то игрок, допустивший ошибку, занимает место водящего, который переходит в круг.  **“Братец Кролик, братец Лис”.**  Описание игры: все участники игры строятся в одну шеренгу. Учитель идет вдоль шеренги за спинами учеников и задевает одного из них – это “лиса”. Затем все участники (“кролики”) расходятся по залу и говорят такие слова: “Если миску уронить - разобьётся миска, если близко лисий хвост – значит близко Лиска.”После этих слов “лиса” громко кричит “Здесь я!”, при этом одновременно подпрыгивает вверх и поднимает руки, после чего ловит “кроликов”. Тот, кого “лиса” поймала, уходит в “лисий дом”. После остановки игры все ее участники снова строятся в шеренгу, и выбирается новая “лиса”. Игра продолжается.  **«Угадай,кто»**  Играющие образуют круг, Внутри круга становится водящий.  По указанию руководителя водящий закрывает глаза. Один из играющих подходит к водящему, дотрагивается до него и, изменив голос, называет его имя. После того как игрок вернется па свое место, руководитель разрешает водящему открыть глаза и назвать подходившего. Если он угадает, то его место занимает названный игрок.  Построение класса в одну шеренгу.  Подведение итогов. | **5 мин**  20 сек.  20 сек.  40 мин  10 сек.  30 сек.  **3 мин.**  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раз  10 сек.  **15 мин**  5 мин  5 мин  5 мин  **5 мин**  4 мин  1 мин | *Проверяю внешний вид.* Класс! Ровняйсь! Смирно! Здравствуйте. Вольно! Меня зовут Иван Генндьвич. Сегодня на уроке мы с вами будем играть.  **Команды:** Напра-во!(1,2) Нале-во! (1,2) Кругом! (1,2)  Во время поворота следить, чтобы дети не размахивали руками.  **Команды:** Напра-во! В обход налево шагом – марш! Соблюдать дистанцию 1м.  Колени не сгибать, руки выпрямить.  Локти развести, спина прямая.  Слежу за осанкой. Шаг короткий.  **Команда:** Медленно бегом марш!  Во время бега обращаю внимание на правильную постановку стоп и дистанцию.  **Команда:** Шагом марш!  **Команда:** На 1-2 рассчитайсь! Первые – 2 шага вперед.  Влево на интервал вытянутой руки в стороны разомкнись!  Слежу, чтобы во время поворота рука энергично движется назад. Ноги с места не двигаются. Дыхание равномерное.  Следить за осанкой.  Контроль выполнения.  Контроль выполнения  Правила: 1) водящий имеет право касаться мяча не только в воздухе, но и в руках у играющих; 2) нельзя бегать с мячом в руках; 3) не разрешается перебрасывать мяч через голову водящих.  при выборе “лисы” учащиеся стоят с закрытыми глазами и сложив руки “лодочкой” за спиной. Кого учитель задевает за руки – тот “лиса”;  если ребенок не хочет быть водящим, он кладет руки на живот;  Правила: 1) нельзя открывать глаза без разрешения руководителя; 2) возвращаться нужно только на свое место.  Водящего, который несколько раз не угадал, нужно заменить другим. Можно разрешить играющим не произносить имени, а подражать животным и птицам.  Я благодарю вас всех за активное участие. |