**ПЛАН-КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА**

**Цель урока:** Развитие физических качеств учащихся начальных классов на основе подвижных игр.

**Задачи**: 1. Разучивание подвижных игр «Караси и щука» и «Удочка».

2.Закрепление в игре двигательных навыков, овладение учащимися элементами техники бега и прыжков.

3.Воспитание дисциплинированности, ответственности перед коллективом, чувства товарищества, дружелюбия.

**Место проведения**: спортзал школы №17

**Инвентарь:** скакалки

**Контингент учащихся:** 3 «А» класс.

**Учитель**: Шабалина И.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.  2.  3.  4.  5.  II  1.  2.  3.  III | **Подготовительная часть**  Построение, приветствие, объяснение задач урока.  Ходьба на носках руки в стороны, на пятках руки за головой, в полуприседе руки на поясе  Упражнения в беге: - гладкий бег,  - приставными шагами(правым, левым)боком,  - игра «чехарда»,  Ходьба, восстановление дыхания  ОРУ:          «Петушиный бой»  Дети становятся на одну ногу, другую ногу, согнутую в колени, держат за спиной одноимённой рукой. Другая рука согнута в локте и прижата к груди. По команде дети начинают прыгать на одной ноге по направлению к своим соперникам, выставив вперёд плечо. Сблизившись, противники толкают друг друга плечом, отскакивают и снова сталкиваются. Игрок считается проигравшим, если во время боя он потеряет равновесие и встанет на обе ноги.  10) Дыхательное упражнение «Гуси шипят»  ИП- ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-4 наклон вперёд и вытягивая шею, произнести на удлинённом выдохе: ш-ш-ш;  5-8- вернуться в ИП(вдох) или обопрется на руку, чтобы не упасть.  **Основная часть**  «Караси и щука»  На одной стороне площадки находятся караси, на середине – щука. По сигналу караси перебегают на другую сторону. Щука ловит их. Пойманные караси(4-5) берутся за руки, и, встав поперёк зала, образуют сеть. Теперь караси должны перебежать на другую сторону через сеть(под руками). Щука стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных карасей будет восемь-девять, они образуют корзину-круги, через которые нужно перебежать. Щука занимает место перед корзиной и ловит карасей. Победителем считается тот, кто остался последним. Ему поручают роль новой щуки.  «Удочка»  Все играющие становятся в круг, а водящий(учитель) – в середине круга со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, чтобы она скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Задевший скакалку выбывает из игры. Выигрывают два-три игрока, оставшихся последними.  «Охотники и утки»  Играющие делятся на две команды, одна из которых – охотники – становится по кругу, а вторая –утки – входит в середину круга. У охотников мяч. По сигналу они начинают выбивать уток из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать для броска мяч партнёру по команде. Утки, бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая утка покидает круг. Итог игры подводится по количеству уток, выбитому за время, установленное учителем.  **Заключительная часть**  1.Ходьба на месте с хлопками в ладоши и коллективным счётом, чередуясь(первые четыре счёта хлопают и считают дети, остальные – учитель и т.д.).  2. «Карлики и великаны»  По команде учителя «великаны» игроки должны выпрямиться, поднять руки вверх, по команде «карлики» - присесть, как можно ниже.  3. Подведение итогов занятия, объявление отличившихся учеников. | 1’  1’-2’  2’-3’  (2-3 раза)  5’  4-6р  4-6р  4-6р  2-4р  6-8р  4-6р  16р  10-12р  1’  2-4р  1р.  1-2р.  2р по 3’  2’-3’ | Равнение, проверка спортивной формы.  Равнение в колонне, соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Не наклоняться вперёд, не сгибать колени.  Не сгибать колени  Держать спину прямо  Держать спину прямо, пятки от пола не отрывать  Максимальное отталкивание, мягкое приземление  Толкаться можно только плечом в плечо, другие удары запрещены;  Можно толкать только своего соперника по паре  Вдох носом.  Все караси при перебежке должны пройти сеть и корзину; задерживать их стоящие не имеют права.  Следить за высотой прыжков  Охотникам нельзя заступать за черту, уткам нельзя выбегать из круга. |

**Цель урока:** Выявить степень усвоения навыка отталкивания и приземления при прыжках

**Задачи урока:**

1. Совершенствование техники отталкивания и приземления при выполнении прыжковых упражнений.

2. Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Воспитывать дисциплинированность, умение работать в группах.

**Место проведения урока**: спортзал (на стенах наклеены таблички с названиями станций).

**Необходимый инвентарь**: 2 скакалки, 8 набивных мячей, 4 гантели, гимнастические скамейки, 3 карточки (красного, желтого, зеленого цветов), магнитофон.

**Вступление:**

- Сегодня, ребята, вы войдете в зал в необычной позе. Согните руки в локтях, расправьте плечи, спина прямая, представьте, что каждый из вас вагончик, а вместе вы – поезд.

(учитель командует: «Поезд на станцию «Физкультурная» - марш!»)

- На станцию ***«физкультурная»*** прибыл поезд с учащимися 3-го класса. Здравствуйте!

Сегодня, ребята, как вы поняли, урок пройдет в игровой форме. Мы совершим с вами путешествие по железной дороге. Поезд ведет машинист. Давайте выберем машиниста, он должен быть очень внимательным, дисциплинированным, ответственным, уметь быстро перестраиваться с одного вида деятельности на другой. Машинистом у нас будет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Контролером буду я.

- Наш поезд следует на станцию *«Строевая».*

**Ход урока**

**Подготовительная часть урока.**

***Станция «Строевая»***

Учащиеся по команде учителя выполняют повороты: «Налево!», «Направо!», «Кругом!». Затем учащиеся выполняют упражнения в ходьбе:

1. На носочках, руки на пояс.
2. На пяточках, руки за голову.
3. Перекатом с пятки на носок, круговые движения рук вперед.
4. На внутреннем своде стопы.
5. На внешнем своде стопы.

Затем учащиеся выполняют беговые упражнения:

1. Приставными шагами, правым боком, затем левым боком.
2. С захлестыванием голени, руки назад – пяткой касаться ладони.
3. С высоким подниманием бедра.

(Выполнив упражнения в ходьбе и беге по команде учителя, учащиеся переходят на ходьбу и восстанавливают дыхание после беговых упражнений. Затем ребята переходят к следующей станции.)

***Станция «Музыкальная»***

Учащиеся построены в одну шеренгу лицом к гимнастическим скамейкам. На этой станции учащиеся выполняют под музыку общеразвивающие упражнения на месте и на гимнастической скамейке.

1 упражнение

И.П. – шаги на месте

1-2 – руки на пояс

3-4 – руки на плечи

5-6 – руки вверх

7-8 – хлопок над головой.

То же назад.

2 упражнение

И.П. – основная стойка

1 – шаг правой вперед

2 – и.п.

3 – шаг левой вперед

4 – и.п.

3 упражнение

И.П. – основная стойка

1 – шаг правой ногой

2 – приставить левую ногу

3 – шаг левой назад

4 – и.п.

4 упражнение

И.П. – о.с. (правым боком к скамейке)

1 – левую скрестно на скамейку, руки на поясе

2 – и.п.

5 упражнение

И.П. – о.с. (левым боком к скамейке)

1 – правую скрестно на скамейку, руки на поясе

2 – и.п.

(Упражнения выполняются строго в заданном темпе, движения выполняются четко и до конца.)

- Молодцы! Разминка наша закончилась. Но не забываем, что поезд идет строго по расписанию и нам нельзя опаздывать ни на минуту.

**Основная часть урока.**

***Станция «Рыбацкая»***

На этой станции учащиеся образуют два круга в разных концах зала, в каждом выбирается капитан, который следит за выполнением упражнений. Капитану дается скакалка, он становится в середину круга и начинает крутить скакалку, ребята должны в это время через нее перепрыгивать, кто задевает скакалку ногой, меняется с капитаном местами. Игра длится 5 минут, побеждает тот, кто ни разу не водил. (Игра «Удочка»)

(Следить за правильным выполнением отталкивания и приземления во время прыжка и за движением скакалки).

- Отлично! С заданием справились без задержки и можем следовать дальше, согласно расписанию.

***Станция «Олимпийская»***

Учащиеся опять перестраиваются в две колонны, становятся за капитанами у своих фишек.

Учитель объясняет, что здесь учащиеся будут выполнять прыжки в длину с гантелями в руках.

-Почему прыжки в длину с гантелями в руках? А потому, что когда-то давным-давно на Олимпиаде прыгали в длину с отягощением. Вот и мы с вами попробуем выполнить прыжок с небольшим грузом.

Задание: первый учащийся прыгает, второй начинает прыгать от пяток первого, где он приземлился и так до последнего участника команды. Побеждает та команда, которая дальше всех прыгнула.

(Следить за правильным движением рук, четко выполнять отталкивание и приземление при выполнении прыжка.)

- Наш поезд двигается дальше, идем точно по графику и подъезжаем к станции «Спортивная»

***Станция «Спортивная»***

На этой станции учащиеся перестраиваются в движении в одну колонну и выполняют прыжки через набивные мячи, которые лежат на полу с интервалом 1 метр.

**Задание №1**.

Прыжки вперед на правой ноге, левая согнута с захватом руки.

**Задание №2.**

Прыжки вперед на левой ноге, правая согнута с захватом руки.

**Задание №3.**

Прыжки вперед на двух ногах.

**Задание №4.**

Прыжки правым боком на двух ногах.

**Задание №5.**

Прыжки левым боком на двух ногах.

(Отталкиваться повыше, чтобы не задеть мячи ногами, выполняя упражнения следить за дистанцией, каждому участнику выполнять задание строго по команде учителя.

- Все молодцы! Вот почти мы и приехали.

Заключительная часть урока.

***Станция «Светофор»***

Здесь учащиеся в движении в колонну по одному выполняют упражнения по карточкам, которые показывает учитель. Это задание на внимание и на восстановление дыхания после прыжковых упражнений.

На красный цвет – идут на пяточках, руки на пояс.

На желтый цвет – идут шагом.

На зеленый цвет – идут на носках, руки вверх.

(упражнение выполняется в медленном темпе, точно по заданиям, кто из детей ошибается, идет в конец колонны.

- И вот наш поезд прибыл на станцию ***«Конечная»***

1.Итог урока

- Что мы с вами делали?

- Какие упражнения выполняли для профилактики плоскостопия?

- Какую технику безопасности вы должны соблюдать на уроке физическая культура?

2.Оценки.

3.Домашнее задание.

**Форма написания конспекта ОРУ**

**(общеразвивающие упражнения)**

**Комплекс ОРУ в парах**

|  |
| --- |
|  |
| № | Содержание | Дозировка (раз) | Назначение, ОМУ |
| 1 | И.п.- стойка ноги врозь, взявшись за руки;  1-2- стойка на носках, дугами наружу руки вверх;  3-4-и.п. | 4-8 | На осанку. Смотреть на руки, темп средний |
| 2 | И.п.- правые руки вперед, левые согнуты, хват пальцами; 1-2-поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением;  3-4-то же | 4-8 | Сопротивляться посильно в среднем темпе. |
| 3 | И.п.- спиной друг к другу, хват под локти; 1-2-первые - наклон, вторые - наклон назад на спину партнера;  3-4- и.п.; 5-8- смена наклонов | 4-8 | На гибкость, ловкость. Ноги не поднимать. |
| 4 | И.п.- стоя спиной друг к другу, хват под локти;  1- присед;  2-и.п.;  3-4- то же | 4-8 | Действовать одновременно, активно опираться на спину партнера. |
| 5 | И.п.- руки на плечи партнера;  1-3- три пружинящих наклона прогнувшись;  4- и.п. | 4-8 | Ладонями создавать отягощение на плечи партнера. |
| 6 | И.п.- сед на пятках спиной друг к другу, взявшись за руки;  1-2- стойка на коленях, дугами наружу руки вверх;  3-4 и.п. | 4-8 | На гибкость. Руки не расцеплять |
| 7 | И.п.- первые – сед, обхватить вторых за шею. Вторые – сед ноги врозь с наклоном;  1-2- первые – вис лежа;  3-4- и.п.;  5-8- сменить положения партнеров | 4-8 | Вторые - опереться руками о бедра, можно выпрямиться |
| 8 | И.п.- первые – лежа на спине, ноги в руках партнера, вторые держать за ноги первых;  1-2- стойка на лопатках;  3-4- смена положений партнеров | 4-8 | Прогнуться больше, оказать давление на лопатки и руки партнера. |
| 9 | И.п.- присед, руки на плечи партнера;  1- стойка, мах правой;  2- и.п.;  3- стойка, мах левой;  4- и.п. | 4-8 | Присед ниже. Мах выше, нога прямая. |
| 10 | И.п.- взять правую ногу партнера, левая рука на плечо;  1-3- три прыжка на левой;  4-смена положений руки ног;  5- 7- прыжки на правой;  8- и.п. | 4-8 | Прыгать одновременно. Держать крепче ногу партнера. |