Открытый урок учителя Пахомовой Р.И. по физической культуре. 1«а» класс. 11.10 2013г.

**Тема: «Дружат дети на планете».**

**Цель**: способствовать воспитанию интереса обучающихся к занятиям спортом.

**Задачи**: 1.Обучить навыку самостоятельного проведения подвижных игр в неурочное время. 2. Развитие координации движения и скоростно – силовых качеств. 3. Воспитывать внимание, ловкость, смекалку, инициативу, дружелюбие, взаимопонимание.

1. Вводная часть. Обучающиеся заходят в зал, строятся в одну шеренгу. *Здравствуйте*, мальчики, девочки и уважаемые гости. Тема нашего урока «**Дружат дети на планете»**. Сегодня мы отправимся в путешествие в страну подвижных игр. Перед любым путешествием необходимо выполнить разминку. *Звучит музыка*. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, в полуприседе. Руки на пояс, к плечам, за спину. Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы. Ходьба, прыжки, бег через предметы. Восстановление дыхания. *Перестроение* в две шеренги. *Разминка.* 1) И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-руки в стороны. 2 – руки за голову. 3 – руки в стороны. 4 – и.п. 2) И.п. – о.с. – руки внизу. 1 – руки в стороны. 2- согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться. 3 –опуститься на всю ступню, руки в стороны. 4 – руки вниз. 3) И.п. – о.с., руки вдоль туловища. 1- руки в стороны; 2 – поворот туловища вправо; 3 – прямо; 4 – и.п.  *4)* И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вправо. 2 - и. п. 3 – наклон влево. 4 – и.п.5) И.п. – о.с., руки в стороны. 1 –присесть, руки на пояс. 2 – и.п. 6) Прыжки.

**Разнообразные игры** всегда были популярны у разных народов. Игры знакомят нас с национальной культурой народов, с их обрядами и обычаями. Предки северных народов занимались скотоводством и охотой, и это отразилось в играх. **Правила поведения во время игры.**

\*Играй честно по правилам.

\*Не унижай соперников.

\* Выиграл – не зазнавайся. Проиграл, не плачь. Отстаивай свои права не кулаками и криком, а спокойно, терпеливо. Поддерживай игроков своей команды. В следующий раз обязательно победишь.

*Игра народов Сибири* ***«Ручейки и озера».***

Игроки стоят в нескольких колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги – озера. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг. *Правила игры*. Бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строиться в круг только по сигналу. *Мы* продолжим свое путешествие на самолете. Представили самолет, руки в стороны – полетели. Вот мы прилетели в Белоруссию. ***Считалка*** является подготовкой к коллективной игре. У ребят всех народов есть свои считалки. Я прочту считалку белорусских ребят. Раз, два – булава! Три, четыре, прицепили! Пять, шесть – негде сесть. Семь, восемь – сено косим, Девять, десять – сено весит. ***Разучиваем Белорусскую народную игру «Охотники и утки» (Паляуничы и качки).***

*Играющие* делятся на две команды с одинаковым количеством участников. Одна команда - качки (утки), другая – охотники. Охотники образуют внешний, большой круг и очерчивают его. Утки очерчивают внутренний, маленький круг на расстоянии 2,5 – 3 м от круга охотников. По сигналу охотники «стреляют» в уток – стараются попасть в них мячом. Когда все утки пойманы, команды меняются ролями. *Правила игры*. Охотникам и уткам нельзя выходить из очерченных кругов. Игрок, осаленный мячом, выходит из игры. Если играют несколько команд, выигрывает та команда, которая быстрее переловит уток.

***Игра «Быстро по своим местам».* Подвижные игры** появились давно. У каждого народа свои, но иногда и похожие с другими народами игры. Русские люди всегда любили играть. Русские народные игры очень разнообразны, и их много. *Поиграем* в ***русскую народную игру «Горелки».*** Перестроение две шеренги. Участники игры встают парами друг за другом. Пары держатся за руки. Водящий на расстоянии двух – трех шагов от первой пары проводит линию и становится за ней. Дети говорят: Гори – гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят. Раз, два, три – Беги!. После этих слов дети первой пары разнимают руки и бегут каждый со своей стороны в конец колонны. Ведущий бежит за одним из них, стараясь осалить. Если убегающим удалось снова взяться за руки, став последней парой, то водящий идет на свое место. Если же водящий осалил одного из убегавших, то он берет его за руку и вместе с ним встает в конец колонны. Тот, кто остался без пары, становится водящим. **Заключительная часть**. Построение в одну шеренгу. Перестроение в круг. ***Упражнение «Новый круг»***. Инструкция: Пожалуйста, встаньте все в один большой круг и возьмитесь за руки. Расцепите руки. Одно мгновение постойте с закрытыми глазами совершенно неподвижно, ощутите свое тело, почувствуйте свое положение в пространстве комнате. Хорошо, если вы сумеете расслабиться и успокоиться. Когда ядам команду, вы все начните, не открывая глаз, двигаться к центру круга до тех пор, пока не сойдетесь в середине. Сделайте это очень медленно и осторожно и вновь возьмите друг друга за руки. Когда вы окажетесь в центре, то постойте там минуту спокойно, но глаз не открывайте. Потом вы должны так же медленно и спокойно, все еще не открывая глаз, снова отойти, назад и там открыть глаза. Вот и все. Это игра помогает сфокусировать внимание, внутренне успокоиться после напряженной работы. Необычная структура игры дает возможность участникам почувствовать солидарность и уважение друг другу. Физический контакт является символом единства группы. ***Вопрос***. Какие чувства ты испытывал во время игры? Каждый ребенок выбирал ту игру, какая понравились. Подведение итогов. Рефлексия. Что было самым интересным? Что нового узнали на сегодняшнем занятии? Я поздравляю всех участников путешествия. Желаю успехов в учебе, и продолжить изучение игр разных народов. До свидания.

Сильнее дружбы силы нет, Чудесней дружбы чуда нет, Когда мы вместе, выше небо, Щедрей, лучистей солнца свет