Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя

общеобразовательная школа №15.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА В 1 КЛАССЕ

***«Развитие двигательных способностей учащихся посредством народных игр».***

Провела:

учитель физической культуры

первой категории Пескова И.А,

г.Благодарный 2012г.

План урока

**Место проведения:** Спортивный зал

**Тема урока:** Подвижные национальные игры

**Цель урока:** Ознакомление с народными подвижными играми.

**Задачи урока: Образовательная:** разучить подвижные национальные игры;

**Развивающая:** развить двигательные качества посредствам подвижных игр;

**Воспитательная:** воспитать интерес к национальным играм, чувство коллективизма, патриотизма.

**Тип урока:** Комбинированный

**Материально-техническое оснащение урока:** Секундомер, свисток, мячи, карточки национальных игр, платок, гимнастические палки.

**Ход урока:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части**  **урок а** | **Содержание урока** | | | **Дозировка** | | **Методические указания** |
| **1.Вводно-подготовительная** | | | | | | |
|  | | 1. Построение, сообщение задач урока | 1 мин. | | Готовность к уроку | |
| 2. Соблюдение правил техники безопасности на уроке |  | |  | |
| З.ОРУ в движении. | 5-7 мин | |  | |
| Становись! Равняйсь! Смирно! |  | | Чёткость выполнения. | |
| Напра-во, за направляющим в обход налево, шагом марш! Левой, левой, 1-2-3. |  | | Соблюдать дистанцию. | |
| Руки вверх ставь!  На носках марш! | 0,5 кр | | Ладони вовнутрь, пальцы вместе, спина прямая | |
| Руки на пояс ставь! На внешней (внутренней) стороне стопы марш! | 1кр | | Спина прямая, смотреть вперед | |
| Руки за голову ставь!  На пятках марш! | 0,5кр | | Без переката на носок, локти развернуты. | |
| Руки на пояс ставь!  Полуприседом марш! | 0,5кр | | Смотреть вперед, спина прямая. | |
| Полным приседом марш!  Без задания марш!  Спортивной ходьбой марш! | 0,5 кр | | Спина прямая, руки на коленях.  Руки согнуты в локтях, перекат с пятки на носок | |
|  | | Без задания. Бегом марш! | 1кр | | Дистанция 2 беговых шага. | |
|  | | Противоходом влево марш!  Змейкой марш! |  | | Использовать всю площадь зала, соблюдать равнение и дистанцию. | |
|  | | Без задания марш! |  | |  | |
|  | | Шаг галопа правым (левым) боком марш! | 1кр | | Руки на пояс, выпрыгивать выше. | |
|  | | Спиной вперед марш! | 0,5кр | | Смотреть через левое (правое) плечо | |
|  | | По диагонали с ускорением марш!  Без задания марш! | 2 повтор | | Максимальное ускорение до середины | |
|  | | Спортивной ходьбой марш! | 0,5кр | | Руки согнуты в локтях, чаше шаг, перекат с пятки на носок. | |
|  | | Шагом марш!  Восстанавливаем дыхание, вдох - на носки, выдох – опустились. | 1кр | | Вдох - через нос, выдох - через рот. | |
| **2.Основная часть** | | | | | | |
|  | | Национальные подвижные игры:  1) «Жапалақтар мен карлығаш»  (ястребы и ласточки). В игре участвуют две команды они становятся спиной друг к другу. 1 (ведущий) ходит вокруг игроков и считает: 1,2,... называет ласточки или ястребы. Команда, которую назвали, полностью убегает, а вторая догоняет. Пойманные игроки, считаются игроками ловящей команды. Побеждает та команда, в которой больше игроков. Варианты: «вороны и воробьи». В этом варианте руководитель называет команды медленно по слогам во-ро-ны (-бьи). После последнего слога, названная команда ловит другую. «День и ночь». Водящий произносит: «день», после этого сигнала игроки команды «ночь» убегают в свой дом, а игроки команды «день» их догоняют,  осаливают, и наоборот | 5мин. | | Игра способствует развитию быстроты реакции, скорости.  F:\сканер\32.jpg  Запрещается убегать в свой дом до того, как руководитель назовёт  «день» или «ночь». Ловить можно только до черты дома. | |
|  | | 2) «Тартысу» «Перетягивание». Игра похожа на перетягивание каната. Состязание проводится между двумя участниками команд. Каждый участник берется за край палки и по свистку тянет ее в свою сторону. Участвует вся команда. Варианты: «Перетягивание в парах» (кто сильнее). Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии, берутся за правые руки (желательно за запястья), левые  кладут за спины. По сигналу игроки начинают тянуть в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или |  | |  | |
|  | | другую сторону. | 5 мин | | Перетягивать можно только по сигналу.  Перетягивание разрешается одной рукой, (двумя руками по договорённости). Игрок должен перетянуть противника за линию, за его спиной. Игра способствует развитию силы. | |
|  | | 3) «Рывок за мячом». Две равные команды выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки, рассчитываются по порядку номеров. Руководитель с мячом, называя любой номер, бросает мяч вперед, как можно дальше. Игроки, под этими номерами бегут к мячу. Кто раньше заденет мяч рукой, тот приносит команде очко. Игра повторяется, вызывая новый номер. Побеждает команда, набравшая больше очков. | 5 мин | | Начинать бег можно с высокого или низкого  старта (по договоренности). Если 2 игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку. Игра способствует развитию быстроты реакции, скорости.  F:\сканер\33.jpg | |
|  | | | | | | |
|  | | 4) «Ағсан дурна» («Хромой журавль») туркменская игра. Две команды выстраиваются по линии. Все игроки поднимают ногу назад, согнув ее в колене, по сигналу обе группы прыгают на встречу, друг к другу, стараясь свободной рукой и туловищем толкнуть противника, чтобы он встал на обе ноги. Игрок, коснувшийся пола двумя ногами, выбывает. Выигрывает команда, у которой большее количество сбитых игроков. | 5 мин. | | Игру начинать по сигналу. В случае усталости разрешается быстро сменить ногу.  Игра способствует развитию прыгучести, ловкости.  F:\сканер\34.jpg | |
|  | | 5) «Айголек» (кандалы). Играющие делятся на две команды, становятся друг против друга, взявшись за руки  на расстоянии 20-30 шагов. Первая команда начинает, вторая отвечает. «Кандалы, закованы, раскуйте нас, кого из вас, дайте- подайте (назвать имя) посылайте». Игрок, имя, которого назвали, должен с разбега прорвать замкнутые в цепи руки противника. Если игроку удалось прорвать цепи, то он забирает  одного из игроков данной команды, если нет, остается в команде. | 5 мин  F:\сканер\34.jpg | | Сзади команд поставить по одному страхующему игроку. Предупредить ребят, о  том, что при разбивании цепи игрок вначале касается руками, а потом туловищем. Игра способствует развитию силы, скорости, сплоченности играющих. | |
|  | | 6) «Токта» (стой). Игроки встают в круг, рассчитываются по порядку. В центре водящий с мячом. По сигналу водящий бросает мяч,  называет один из номеров. Вызываемый, старается поймать мяч, а остальные разбегаются по площадке. Поймав мяч, игрок кричит «стой!» все останавливаются на том месте, где их застала команда. Водящий бросает мяч в любого игрока, который может увертываться, не сходя с места. Если водящий попадает в игрока, тот становится водящим, а в случае промаха игра продолжается вновь. | 5мин | | До сигнала игрокам не разрешается разбегаться. Нельзя сходить с места после команды «стой!». Игра способствует развитию ловкости, быстроты и внимания.  F:\сканер\34.jpg | |
|  | | 7) «Орамал кімде?» (У кого платок?) играющие садятся плотно в круг, согнув колени. По сигналу водящего начинают передавать друг другу какой - либо предмет (платок, шарф, перчатки и т.д.). Водящий, с мягким жгутом, находится за кругом сидящих, ждет сигнала. По сигналу «найди», он должен жгутом задеть того, у кого под коленями спрятан предмет.  Предмет передается по  кругу. Если водящий угадает, у кого спрятан предмет, передает жгут, меняясь с игроком ролями. Если не угадает, все начинается сначала. | 5 мин | | Предмет надо передавать не заметно, а получивший его, не  выдавать себя. Подсказывать нельзя.  Количество игроков произвольное. Игра способствует развитию  внимания, быстроты двигательной реакции.  F:\сканер\35.jpg | |
| **3. Заключительная часть** | | | | | | | |
|  | Построение. Упражнение на восстановление дыхания. | | | 3мин. | | Игра на внимание. | |
|  | Подведение итогов. Выставление оценок. Домашнее задание. | | |  | | Общая физическая подготовка. | |

**Литература:**

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 1985.
2. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.

3. Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998.

4. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 1986.