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.jpgЗапрещается 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), левыекладут 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 низкогостарта (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 рукина 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 забираетодного из игроков данной команды, если нет, остается в команде. | 5 минF:\сканер\34.jpg | Сзади команд поставить по одному страхующему игроку. Предупредить ребят, отом, 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 покругу. 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, невыдавать себя. Подсказывать нельзя.Количество игроков произвольное. Игра способствует развитиювнимания, 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.