Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя

общеобразовательная школа №3 г.Лыткарино

**ПЛАН-КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА**

**«Использование русских народных игр для развития скорости, прыгучести и ловкости»**

Провела:

учитель физической культуры

Жмурова В.В.

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

**Задачи**: 1.развитие координационных способностей

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 №3

**Инвентарь:** малые мячи, обруч, кегли, длинная скакалка, большой мяч

**Контингент учащихся:** 3 «Б» класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| I  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 полуприсяде руки на поясе  Русская народная игра «Змейка». Дети берут друг друга за руки, образуя живую цепь. Первый учащийся-ведущий. Он начинает бегать, увлекая за собой остальных. На бегу ведущий может несколько раз изменить направление движения: в противоположную сторону, сделать резкий поворот, «змейкой», огибать препятствия (кегли), вбегать в обруч и т.д.  Ходьба, восстановление дыхания  ОРУ с малыми мячами  1)ИП- мяч в руках внизу  1-2- поднимаясь на носки, левую ногу назад на носок, руки вверх прогнуться.  3-4 – вернуться в ИП;  5-8- то же правой ногой  2)ИП- ноги врозь. Руки в стороны, мяч в правой руке  1- наклон влево, передать мяч в левую руку  2-вернуться в ИП  3- то же в другую сторону  4- вернуться в ИП  3)ИП-то же  1-3 – наклоняясь вперёд, передать мяч под ногами «восьмёркой»  4- выпрямиться в ИП  5-8 – то же в другую сторону  4) ИП – выпад на правой ноге, мяч в руках вверху  1-3- выпад на правой ноге с покачиванием  4- прыжком поменять ноги  5-8- то же с левой ноги  5)ИП – основная стойка, руки с мячом внизу; 1- приседания, поднять руки вверх, 2- вернуться в ИП  6)ИП – то же  1- мах правой ногой назад, руки с мячами вверх  2- ИП; 3-4- то же левой ногой  7) ИП- основная стойка  Прыжки на месте, бросая мяч в пол и ловля двумя руками с отскока.  8)ИП- мяч на полу с правой стороны.  1- прыжок вправо через мяч двумя ногами  2- то же влево  9)В парах, лицом друг к другу.  «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  Равнение в колонне, соблюдать дистанцию, следить за осанкой  Учащиеся должны крепко держаться за руки чтобы «цепочка» не порвалась, точно повторять движения ведущего, бежать «след в след». Игра останавливается, если «цепочка» порвалась и выбирается новый ведущий.  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. |