**Балабанова Е.В., Балабанов С.Н.**

**«Интегрированный урок физической культуры и окружающего мира в 1 классе»**

**Россия, Самарская обл., г. Сызрань,**

**ГБОУ СОШ № 17**

**e-mail:** [**e-balabanova@mail.ru**](mailto:e-balabanova@mail.ru)

**Тема урока: «**Формирование ЗОЖ, развитие двигательных навыков».

**Раздел программы**: подвижные игры.

**Пояснительная записка.** Урок разработан в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основании программы общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», допущена Министерством образования Российской Федерации г. Москва «Просвещение» 2011 год авторы В.И Лях, А.А. Зданевич, и опыта реализации программы «Здоровья» ГБОУ СОШ №17».

Урок разработан с учётом физического развития учащихся начальной школы, возрастных особенностей. Подразумевает конкретизацию задач, ценностей, содержания, планируемых результатов, а также форм воспитания и социализации обучающихся, взаимодействия с семьёй, учреждениями дополнительного образования, общественными организациями, развития ученического самоуправления, участия обучающихся в деятельности детско-юношеских движений и объединений, спортивных и творческих клубов, секций. Способствует созданию единой образовательной и воспитательной среды.

Урок направлен на формирование в каждом обучающем сознательного отношения к своему здоровью, формирования ЗОЖ, понимания взаимосвязи между здоровьем и успехами школьников в учении. На раскрытие способностей и талантов учащихся, подготовку их к жизни.

**Подготовка к проведению:** сообщить обучающимся и родителям, об открытом уроке. Задать заранее задание подготовить стихи посвященные спорту и ЗОЖ. Заранее выучить песню на уроке музыки посвященную ЗОЖ. Пригласить общественность. Подготовка протоколов, спортивного инвентаря. Подготовка зала. Подготовка судейской бригады (4-5 судей).Оформление спортивного зала плакатами: «Выше, сильнее, быстрее», «Молодцы» и т.д.Подготовить место для судейской бригады, гостей.

**Участие представителей учреждений дополнительного образования в уроке:** специалист управления физической культуры и спорта, тренер ДЮСШОР, учителя предметники, администрация.

**Место поведения.** Спортивный зал ГБОУ СОШ № 17.

**Оборудование:** Флажки – 10 штук.Мячи – 3 штуки.Обручи - 3 штуки.Скакалки - 3 штуки. Летающие тарелки - 3 штуки. Кегли – 9 штук.. Волейбольные мячи- 5 штук. Свисток. Музыкальный центр.

**Цели, задачи урока:** пропаганда физической культуры и спорта как основного средства укрепления здоровья, формирование ЗОЖ. Воспитание взаимовыручки, дружбы, сплоченности коллектива.

**Межпредметные связи:** окружающий мир, музыка.

**УУД:**

*Личностные:* формирование положительного отношения к занятиям физической культурой.

*Регулятивные:* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений.

*Познавательные:* владения основами знаний о ЗОЖ.*,*

*Коммуникативные:* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности.

**План конспект урока:**

**Формы работы:** Индивидуальная, групповая, фронтальная.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Дози-**  **ровка** | **Организационно-методическое указания** |
| **1 часть урока подготовительная 12 мин** | | | |
| 1 | Урок начинается в классе с презентации, что такое ЗОЖ.  Задаются вопросы: Что такое ЗОЖ? Зачем нужна физическая культура?  Обучающиеся зачитывают заранее подготовленные стихи о ЗОЖ и спорте.  Организованный переход в спортивный зал. Построение, постановка задач. | 5 мин | Ставится вопрос перед обучающимися, для формирования задач урока. Напомнить о Т.Б в спортивном зале. Выяснить, кто после болезни и кто плохо себя чувствует, эти учащиеся становятся помощниками судей и учителя.  УУД: умения правильно формулировать ответы на поставленные вопросы, умения слушать и слышать других.  Знакомятся с планом, принимают участие в беседе, формулируют задачи. Взаимодействуют с учителем во время беседы, осуществляемой во фронтальном режиме. |
| 2 | Разминка в движении  В обход по залу выполнение упражнений (разновидности ходьбы, бега, прыжковые упражнения).  ОРУ в движении  Задаются вопросы: Для чего нужна разминка? Что такое ОРУ? | 7 мин | Обращение внимания обучающихся на осанку, правильную постановку стоп, рук. Правильное дыхание. Амплитуду выполнения. Соблюдение дистанции 1 метр.  УУД: умения последовательно выполнять задания учителя. Выполняют повтор упражнений за учителем. Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Используют речевые средства для выполнения задания. |
| **2 часть урока основная 21 мин** | | | |
| 1  2 | *Сказочные эстафеты.*  1. Все мы знаем сказку *«Колобок»*: он от зайца ушёл, от волка ушёл, от медведя, а лиса его съела.  Нужно обвести всех героев сказки в виде кегель (ведение ногой как в футболе), довести до обруча – это лиса, оставить мяч в обруче. Следующий участник бежит до мяча и ведет мяч в обратном направлении в команду.  2. *«Конек-Горбунок»* Участник изображает «Конька –Горбунка» волейбольный мяч кладет себе на спину придерживая руками чтобы мяч не упал во время движения при этом в полусогнутом состоянии припрыгивая обходит кегли и возвращается в команду.  3*.«Ядро барона Мюнхаузена»* Мяч зажимается между ног, прыгать на двух ногах.  4. *«Змей Горыныч»*  Трое участников встают рядом, кладут руки на плечи друг другу. Участники стоящие по бокам выполняют движения напоминающие взмах крыльев. Троя обегают ориентир возвращаются в команду, затем следующая тройка.  5. *«Теремок»*  Для начала вспомним, кто в Теремочке живет. Мышка капитан команды стоит напротив команды в обруче. По команде марш он бежит в команду берет одного игрока и вмести с ним бежит в обруч, держась за руки. Остается в обруче. Игрок, бежавший с капитаном снова бежит за следующим игроком и остается в обруче и так пока вся команда не окажется в обруче.  Задаются вопросы: Кто может сказать, что такое взаимовыручка?  Нужна ли дружба в спорте?  *«Весёлый волейбол».* В каждой команде по 2 волейбольных мяча, по свистку судьи, нужно как можно больше мячей перебросить на площадку соперника. Как только все 4 мяча оказались на стороне соперника игра заканчивается. Открывается счет и так далее. Игра продолжается до 10 забитых очков.  Задаётся вопрос: Как подвижные игры влияют на здоровье? | 16 мин  5 мин | Класс делиться на три команды  УУД: Осуществляют актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте. Осуществляют самоконтроль и самооценку. Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами. Отвечают на вопросы, играют в игру, обсуждают предложенные вопросы.  Объяснение правил игры. Класс делиться на две команды.  УУД. Отвечают на поставленные вопросы, играют в игру. Адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности. |
| **3 часть урока заключительная 7 мин** | | | |
| 1  2  3  4 | Музыкальная пауза (заранее подготовленная песня о ЗОЖ исполнение всем классом)  Судьи подводят итог, выявляют лучших, объявление результатов. Слово для объявления результатов предоставляется тренеру ДЮСШОР  Рефлексия. Задаются вопросы: Что понравилось на уроке? Почему нужно вести ЗОЖ?  Организованный выход из зала, переход в класс перед тем как выйти из зала ученикам предлагается выбрать дубовый листочек (зелёный – интересный урок, красный мне было неинтересно). В классе на доске нарисован ствол дерева. На его ветви ученики прикрепляют листочки создавая крону символизирующую эмоциональный результат урока. | 1мин  3мин  3 мин | Выделить команду победителя в эстафетах, отметить лучших учащихся, пожелать дальнейших успехов. Тренер приглашает всех желающих ребят для занятий спортом в спортивную школу.  УУД. Планируют свои действия. Осуществление комплексного анализа своей деятельности. |

**Описание презентации:**

**1 слайд –** титульный лист с темой

**2 слайд –** Дети должны угадать, о каком дереве идет речь. Об этом дереве говорят, что это дерево здоровья, дерево долгожитель, сильное и красивое, часто звучит в сказках.

**3 слайд –** Далее предлагается нарисовать свое дерево, крона которого будет состоять из слагаемых ЗОЖ. Дети сами должны сказать из чего состоит ЗОЖ.

**4 слайд** – Определение. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

**5 слайд –** картинки о ЗОЖ

**6 слайд** – Определение. Здоровое питание — это основное условие здоровой жизни. В основе правильного питания лежит оптимальная пропорция белков, жиров, витаминов и углеводов. Основные правила здорового питания: есть овощи и фрукты каждый день, не покупать еду, содержащую только калории, пить чистую воды и принимать поливитамины.

**7 слайд –** Определение.Двигательная активность. Ходьба - наиболее физиологичная и полезная физическая нагрузка. Это отличный способ улучшения физической формы и здоровья в целом. Движения безопасные, почти безударные, доступные подавляющему большинству людей.

**8 слайд –** Определение. Снятие нервного напряжения. Первые признаки нервного напряжения:   
**9 слайд –** Определение.Закаливание организма – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух.

**10 слайд** – Определение. Вредные привычки — распространённые действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они не полезны или даже вредны.

**11 слайд** - Определение. Гигиена— это область науки, в частности медицины, изучающая влияние условий жизни на здоровье человека.   Предметами гигиены являются окружающая среда и здоровье. Гигиена – богиня здоровья – символ здоровья.

**12 слайд** - Заключительный с пожеланием здоровья.

(Е.В. Балабанова, С.Н. Балабанов, 2014).

**Литература:**

1. И.А. Гуревич «300 соревнований – игровых заданий по физическому воспитанию».
2. Сергей Афаеасьев, Сергей Коморин Сборник «Спортландия» //Педагогическая Азбука выпуск- №4 -2011 г. Кострома.