**Методическая разработка урока по физической культуре**

**для 5 класса** «**Вокруг света за один урок»**

**учителя физической культуры Лымаревой НатальиДмитриевны.**

**Тема:** История возникновения видов спорта.

**Тип урока:** урок–путешествие.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Цель:** формировать у учащихся представление об истории возникновения видов спорта, воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности.

**Образовательные задачи:**

* познакомить с историей возникновения видов спорта;
* закрепить умение выполнять комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение;
* совершенствовать навыки построения в колонну, шеренгу, бега, прыжков, метания в цель.
* Разучить комплекс дыхательных упражнений

**Развивающие задачи:**

* развивать способности детей младшего школьного возраста к самостоятельному выполнению физических упражнений согласно словесной инструкции;
* развивать умение детей действовать коллективно, строго соблюдая правила игры;
* продолжать развивать двигательные навыки и физические качества, необходимые в дальнейшей жизни, творческое воображение.

**Воспитательные задачи:**

* воспитывать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
* приобщать детей к традициям большого спорта;
* воспитывать дружеские отношения детей в классе.

**Инвентарь и оборудование:** мячи баскетбольные, стойки, теннисные ракетки и мячи, мешочки для метания, клюшки, мячи волейбольные, мячи резиновые большие, шнур, музыкальное сопровождение, иллюстрации и карта мира.

**ХОД УРОКА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание урока | Дозировка | Организационно- методические указания |
| I ч. Вводно-подготовительная часть урока  1.Построение, приветствие, сообщение задач урока.          2.Строевые упражнения      3.Ходьба под музыку (марш):  -на носках, руки вверх;  -на пятках, руки за голову;  -приставным шагом, руки на пояс.  4.Бег под музыку (полька)  -танцевальный шаг галопа;  -обычный;  -в обратном направлении.  5.Ходьба в колонну по одному.  6. Дыхательные упражнения:  1) «ПАРОВОЗИК» -ходить по залу, делая попеременные движе­ния руками и приговаривая « чух-чух-чух».  2) «ПЕТУХ»- ходим по залу. Под­нять руки в стороны, а затем хлопать ими по бед­рам. Выдыхая, произно­сить «ку-ка-ре-ку».  Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении.  7.Размыкание. | 30сек                  30сек        1,5 мин        1,5мин       1 мин.  1 минуту | Построение “В одну шеренгу – становись!”  Обратить внимание на внешний вид учащихся и готовность к уроку. Спина прямая, руки прижаты к бедрам.  **У:**Здравствуйте ребята! Сегодня на уроке я приглашаю вас в спортивное путешествие по миру. Мы познакомимся с народами разных частей света и теми видами спорта, которые они изобрели и научили другие народы. Путь у нас нелегкий, поэтому нам необходимо подготовиться к нему, выполнить разминку.  1-2 два шага с левой на месте  3-4 два хлопка  5-6 два шага с левой на месте  7-8 два хлопка по бедрам.  Четкость выполнения команд.  “Класс, направо! В обход налево шагом – марш!  Руки вверх ставь на носках марш!  Руки за голову ставь на пятках марш!  Руки на пояс ставь приставным шагом марш!  “Шагом галопа марш!” Обратить внимание на работу ног, голову не опускать, туловище не поворачивать.  “Бегом марш!” Соблюдать интервал движения, из строя не выходить. “Кругом - марш!”  Восстанавливаем дыхание. Направляющий реже шаг.  Постараться импровизировать и побуждать детей перевоплощаться в предметы звуками и движениями.  “Налево, в колонну по два, - марш! Направляющий – на месте. Класс – стой! Направо! От направляющего в право на вытянутые руки в стороны разомкнись! |
| 8.Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение (ритмическая гимнастика):  **1** И.П. – О.С.  1-наклон головы вправо  2-ИП  3-4 то же влево.  **2**.И.П. – О.С.  1-плечи вверх  2-И.П.  **3**. И.П.-О.С.  1-руки в стороны  2-руки вверх  3-руки в стороны  4-И.П.  **4**. И.П.- стойка ноги врозь руки на пояс  1-наклон туловища вправо  2-И.П.  3-4-то же влево  **5**. И.П. - стойка ноги врозь руки на пояс  1-поворот туловища на право  2-И.П.  3-4 – то же на лево.  **6**. И.П. –стойка ноги врозь руки за спину  1-полуприсед на правой  2-И.П.  3-4 – то же на левой.  **7**.И.П. –стойка ноги врозь руки за спину  1-полуприсед на правой  2-полуприсед на левой  3-4 – два наклона руки вверх  **8**.И.П. стойка ноги врозь руки вверх  1-наклон к правой  2-наклон к середине  3-наклон к левой  4-И.П. | 4-5мин | Начнем мы с вами наше путешествие с **Азии.** В Японии, Китае и Тибете зародились боевые искусства, которые служили людям для самообороны. Было создано много школ борьбы. О каких из них вы уже слышали?..  Дети: каратэ, сумо, дзюдо, ушу, и т.д.  Правильно, видов борьбы много, но объединяет их то, что борец должен быть смелым, сильным, быстрым и гибким. Я хочу посмотреть, обладаете ли вы этими качествами?  Давайте, ребята, выполним комплекс ритмической гимнастики. Исходное положение – основная стойка. “Исходное положение – принять! Упражнение начинай!”  Руки прямые, пальцы вместе.      “Часики”  Наклон глубже.    “Мельница””.  Стопы от пола не отрывать.    “Конькобежцы”  Спина прямая    Наклон глубже, спина прямая.      “Солнышко”  Наклон глубже, ноги в коленях не сгибать. |
| **9.** И.П. – О.С. руки в стороны  1-мах правой вправо  2-И.П.  3-4 – то же левой влево  **10.** И.П. – О.С.  1-выпад вправо руки вперед  2-И.П.  3-4 – то же влево  **11.** И.П. – О.С.  1-мах правой вправо руки скрестно  2-мах левой влево руки скрестно  3-о.с.. руки дугами через стороны вверх  4- о.с. руки дугами через стороны вниз  **12**. И.П.- О.С. руки на пояс  1-2 – прыжки на двух  **13**. И.П.- О.С.  1-прыжком ноги врозь руки в стороны  2-прыжком И.П.  **14**.И.П.-О.С.  1-4 –бег на месте с поворот на 360°  5-8 – прыжки на двух руки на пояс  **15.** Упражнение на восстановление дыхания.  1-4 – ходьба на месте руки через стороны дугами вверх, вдох.  5-8 – ходьба на месте руки через стороны дугами вниз, выдох. **–**  Дыхательные упражнения:  3).«ВЫРАСТИ БОЛЬ­ШОЙ»-  Встать прямо, ноги вме­сте, поднять руки вверх, хорошо потянуться, под­няться на носки—вдох, опустить руки вниз, опу­ститься на всю ступ­ню— выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х».  Смыкание и перестроение. | 20 секунд | “Буратино”  Туловище держать прямо. Мах выше.    “Солдатики”  Выпад глубже. Руки прямые, ладонями внутрь.    “Каратисты”  Мах выше.  Вдох.  Выдох.    Прыгать на носках, мягко.    Соблюдать ритм.  Бежать на носках, руки свободно.  Вдох через – нос.  Выдох – через рот.  “Класс, кругом! К направляющему сомкнись!”    Активно сопровождать движения произношением звуков. |
| II ч.Основная часть урока  Эстафеты:  1.“Бегуны”  Бег до стойки и обратно, передача эстафеты | 3 мин | Первые в мире соревнованиях были проведены в **Греции** в Олимпии. Эти соревнования получили название Олимпийские игры. На этих соревнованиях атлеты соревновались в прыжках, метаниях, беге. Давайте, и мы с вами немного посоревнуемся.  Эстафету передавать касанием по руке. |
| 2. “Прыгуны”  Прыжки на мяче до стойки и обратно, передача мяча следующему игроку.      Дыхательные упражнения:  4) «СЕМАФОР»- сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длитель­ный выдох, произносить «с-с-с-с-с».    3. “Метатели”  Бег до стойки, метание мешочка в цель, бег обратно и передача эстафеты        4. “Теннисисты”  Бег с теннисными ракетками до обруча, взять мяч, обежать стойку, положить мяч в обруч, передать ракетки следующему игроку.    5. “Хоккеисты”  Ведение волейбольного мяча клюшкой до стойки и обратно. Передача эстафеты следующему игроку. | 3мин          3мин          3мин            3мин | Вторая часть света, которую мы с вами посетим, называется **Африка.** В давние времена у народов, населявших эту часть света – спорт составлял важную часть их жизни. Одним из самых излюбленных видов состязаний были прыжки через быка, которые представляли собой поистине захватывающее зрелище и требовали от участников незаурядного мастерства и мужества. В следующей эстафете я предлагаю вам испытать себя и продемонстрировать свою ловкость. В современной гимнастике есть подобный элемент - прыжки через гимнастического коня или козла.  Мяч держать крепко, высоко не отталкиваться.  Ребята, как называется вид спорта, который включает в себя бег, прыжки, метания? Дети: легкая атлетика.  Среди морей и океанов находится самая зеленая часть света – **Австралия.** Главным занятием австралийцев являлась охота, в которой были необходимы навыки стрельбы из лука. В настоящее время этот боевой вид стал спортивным. Следующее задание выявит самых метких из нас.  Следить за правильным положением при метании.  Эстафету передавать касанием по руке.  Многие виды спорта возникли в Европе. Например, в **Англии** стали впервые играть в футбол. Игры с мячом – любимое спортивное развлечение англичан. Еще в 16 веке англичане придумали игру, похожую на современный настольный теннис (пинг-понг), но мяч в ней был с перьями. Позже его заменили резиновым, а затем целлулоидным. У игроков в настольный теннис была принята строгая вечерняя одежда: женщины – в длинных платьях, мужчины – в смокингах. В настольном теннисе очень важны качества быстрота, ловкость. Давайте ребята, проверим, кто из нас самый быстрый и ловкий.  Следить за правильным и точным выполнением задания.  Ребята, а какие еще игры с мячом вы знаете?  Дети: волейбол, баскетбол, футбол, теннис, хоккей.  А хоккей на траве бывает? В эту игру тоже играют с мячом. Еще этот хоккей называют “зелёным”. В него очень любят играть женщины. Давайте и мы попробуем поиграть в “зеленый” хоккей.  Следить за правильным и точным выполнением задания. |
| 6. “Баскетболисты”  Ведение баскетбольного мяча до стойки и обратно. Передача мяча следующему игроку.   Дыхательные упражнения:  5) «ЛИФТ»  Из упора присев встаем, набирая полную грудь воздуха. Вниз спускаемся тянув гласные буквы по заданию учителя.  6)«ЛЫЖНИК»  Имитация ходьбы на лы­жах со звуком ух-уххх!      Игра “Миномет” **(**волейбол)  Играют две команды. Площадка делится на две половины жгутом (веревкой или сеткой). По сигналу игроки перебрасывают большой резиновый мяч на сторону противника. Если мяч касается пола команды, то этой команде засчитывается очко. Команда, набравшая меньше очков, выигрывает. Мяч разрешается ловить или отбивать руками. | 3мин            6-8мин | А сейчас мы с вами попали на следующий континент **Америку.** У индейцев, населявших центральную Америку, была любимая игра в мяч, в которую играли группами. Называлась она “пок-тапок”. Бить по мячу разрешалось только локтями, бедрами и коленками. Победа засчитывалась, если мяч пролетал сквозь отверстие, высеченное в каменной плите. А 100 лет назад американский учитель физкультуры придумал игру, имеющую большое сходство с древнеиндейской игрой.  Вместо отверстий, мяч нужно было забросить в корзину. Поэтому название этой игры, баскетбол, переводится мяч в корзину. Я предлагаю вам эстафету с баскетбольным мячом.  Ведение выполнять одной рукой, без остановки.  Активно сопровождать движения произношением звуков.  Еще одна увлекательная игра носит название “Волейбол”. По одной из легенд, волейбол придумали американские пожарники. Как-то раз от нечего делать им захотелось во что-нибудь поиграть. Вот они и натянули веревку между столбами и стали перебрасывать через нее резиновый мяч. Эту игру назвали “Миномет”, а затем ее переименовали в волейбол (то есть летающий мяч). Давайте поиграем в эту игру. Следить за правильным выполнением задания, чтобы ребята играли честно и дружно. |
| IIIч. Заключительная часть урока  Построение в шеренгу.  Игра на внимание “Класс, смирно!”  Подведение итогов.  Домашнее задание: Какие виды спорта придумали в России? | 3мин | Вот и закончилось наше с вами путешествие. Мы побывали на пяти континентах, узнали много нового и интересного о истории возникновения видов спорта. Давайте еще раз повторим, о каких видах спорта мы сегодня узнали?  Дети: боевые искусства, легкая атлетика, баскетбол, стрельба из лука, настольный теннис (пинг-понг), волейбол, хоккей.  Я благодарю вас всех за активное участие в наших играх. Отметить и оценить учащихся за работу на уроке. |

**Список литературы:**

1. Бабенкова Е.А. «Как помочь детям стать здоровыми», методическое пособие, М: «Астрель», 2003г.
2. Беляков Е.А. «365 развивающих игр», М: «Айрис Пресс Рольф», 1998г.
3. Бутин И.М., Бутина И.А. Физическая культура в начальных классах. М: «Владос», 2001г.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. «Методика преподавания физической культуры», М: «Владос», 2003г.
5. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. М.: Сфера, 2002г.