

Дата: 13.11.18
Школа № 95
Класс: 1
Кабинет: спортзал

ФИО учителя: Коузов А.А.
ФИО студента: Шарафутдинова В.Т.
ФИО методиста: Ртищева М.В.

Конспект урока по физической культуре
Тема: «Подвижные игры»

Цель деятельности учителя: развитие физических качеств (ловкость, быстрота) и внимание

Планируемые результаты:

Предметные:

- развивать быстроту реакции
- воспитывать смелость, честность, дисциплинированность;
- укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- формировать умение ориентироваться в пространстве.

Оборудование:свисток,мяч.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Примечание
1.Подготовительная	<p>- В одну шеренгу становись.</p> <p>- Равняйся! Смирно!</p> <p>- Здравствуйте ребята!</p> <p>- Меня зовут Венера Тагировна. Сегодня урок у вас проведу я.</p> <p>- Тема урока «Подвижные игры»</p> <p>- На уроке мы будем развивать ловкость, быстроту и внимание, с помощью игр.</p> <p>- Напра-во!Раз,два</p> <p>- В обход по залу налево шагом марш!</p> <p>- В лёгком темпе бегом марш!</p> <p>- Шагом марш!</p> <p>- Восстанавливаем дыхание, руки вверх – вдох, опустили – выдох!</p> <p>- Направляющий на месте! стой раз, два!</p> <p>- Нале-во! Раз, два</p> <p>- На 1, 2, 3, 4 рассчитайсь!</p> <p>- Первые номера на месте, вторые номера два шага вперед</p> <p>- третье номера 4 шага</p> <p>- четвертые 6 шагов</p> <p>- по заданию шагом марш</p> <p style="text-align: center;">ОРУ</p> <p>Упражнение наклоны головы в стороны.</p> <p>Исходное положение: руки на поясе, ноги на ширине плеч.</p> <p>- На раз – вперед, на два – назад, на три – влево, на четыре – вправо.</p> <p>- Исходное положение принять. Упражнение вперед начинай!</p> <p>Повороты головы.</p> <p>Исходное положение. - стойка ноги врозь, руки на пояс, посмотрите упражнение. На раз – вправо, на два – и.п., на три – влево, на четыре – и.п.</p> <p>И.п. принять, упражнение в правую сторону начи-най.</p> <p>Следующее упражнение, вращение в плечевом суставе.</p> <p>- Исходное положение: руки к плечам, ноги на ширине плеч.</p> <p>- На четыре счета – вперед, на четыре счета – назад.</p> <p>- Исходное положение принять. Упражнение вперед начинай!</p> <p>Следующее упражнение, рывки руками назад</p> <p>- Исходное положение: правая рука вверх, левая вниз.</p> <p>- На два счета – правой, на два счета – левой.</p>	<p>Всего:15 мин</p> <p>2 мин</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>-Становятся в шеренгу</p> <p>-Здороваются</p> <p>-Выполняют задания</p> <p>-Бегут</p> <p>-Выполняют упражнение</p> <p>-Восстанавливают дыхание</p> <p>-Рассчитываются</p> <p>-Выполняют упражнение</p> <p>-Выполняют упражнение</p>

<p>- Исходное положение принять. Упражнение с правой руки начинай! Круговые движения в локтевом суставе. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, согнуты в локте, посмотрите упражнение. И.п. принять, упражнение вперед начи-най. 1-4 — вперёд; 5-8 – назад.</p> <p>Следующее упражнение, наклон туловищам в стороны. - Исходное положение: руки на пояс, ноги на ширине плеч. - На раз – вперед, на два – назад, на три – влево, на четыре – вправо. - Исходное положение принять. Упражнение вперед начинай! Следующее упражнение, приседания . -Исходное положение: руки перед собой, ноги шире плеч. -Исходное положение принять. Упражнение начинай! Следующее упражнение, вращение голеностопного сустава. -Исходное положение: руки на поясе, правая (левая) нога на носок. -На счёт 10 меняем ногу. -Исходное положение принять. Упражнение с левой ноги начи-най! -9)Следующее упражнение «Мельница». -Посмотрите упражнение. -Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. -Упражнение к левой ноге начи-най! Следующее упражнение , выпады. -Посмотрите упражнение. -Исходное положение:ноги вместе, руки на пояс,спина прямая. -Упражнение с левой ноги начи-най! -11) Следующее упражнение прыжки. -Исходное положение ноги вместе, руки на пояс. 1-4 на правой 5-8 на левой Следующее упражнение прыжки на месте 10раз - Исходное положение: руки на поясе, ноги вместе - Исходное положение принять - упражнение начи-най - Исходное положение то же самое, прыжки на одной ноге, 10 раз на левой, 10 раз на правой</p>	<p>6 раз</p>	-Выполняют упражнение
	<p>6 раз</p>	-Выполняют упражнение
	<p>10 раз</p>	
	<p>10 раз</p>	
		-Выполняют упражнение
	<p>10 раз</p>	
	<p>10 раз</p>	
		-Выполняют упражнение
	<p>10 раз</p>	
	<p>10 раз</p>	

	<p>- Исходное положение принять</p> <p>- упражнение начи-най</p> <p>-Закончили.</p> <p>-Кру-гом! На свои места шагом марш!</p> <p>-Кру-гом!</p>		<p>-Встают на свои места</p>
2.Основная	<p style="text-align: center;">«Рыбалка».</p> <p>Цель игры: выработать у детей ловкость, умение работать в команде. Игра способствует развитию координации движений.</p> <p>Ход игры. Играть лучше всего на площадке. В игре принимает участие произвольное количество игроков. Среди играющих с помощью считалки выбирают «рыбака», остальные играют роль «рыбок». Игра начинается. «Рыбак» бежит за «рыбками». Догнав одну из них, «рыбак» берет ее за руку, и следующую «рыбку» они ловят уже вдвоем, не расцепляя рук. С каждой новой пойманной «рыбкой» все больше игроков присоединяются к «рыбаку», образуя собой целую «рыболовную сеть». Игра заканчивается, когда последняя «рыбка» попадает в сети к «рыбаку».</p> <p style="text-align: center;">«День» и «Ночь».</p> <p>Цель игры: развитие силовой выносливости, быстроты реакции.</p> <p>Правила игры: на игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», команда девочек — «день». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.</p> <p style="text-align: center;">«Снежная королева».</p> <p>Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.</p> <p>Ход игры. Игроки находятся на площадке, водящий – «Снежная королева» в стороне от игроков(две разные стороны). Снежная Королева отворачивается, в это время игроки идут к Снежной Королеве. Когда Снежная королева поворачивается игроки должны</p>		<p>-Слушают правила игры, играют</p> <p>-Отвечают на вопрос, слушают, играют</p> <p>Слушают правила игры, играют</p> <p>-Отвечают на вопрос, слушают, играют</p> <p>Слушают правила игры, играют</p>

	<p>остановиться и стоять неподвижно, кто пошевелился, то возвращается назад.</p> <p>Правила игры: кто дошел до Снежной королевы, будет помощником.</p>		-Отвечают на вопрос, слушают, играют
3. Заключительная	<p>- Потянуться, руки вверх - вдох, опустить руки - выдох.</p> <p>- В одну шеренгу становись!</p> <p>-Сейчас мы с вами сыграем игру на внимание «Нос, пол, потолок»</p> <p>-Я буду вас путать, а вам необходимо указать правильно.</p> <p>- Ребята, что мы сегодня развивали на уроке?</p> <p>- нале-во . на построение шагом марш.</p>	5 мин	<p>-Восстанавливают дыхание</p> <p>-Встают в одну шеренгу</p> <p>-Слушают задание, выполняют</p>