

*Саитгалиева Рената Ильдусовна*

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение*

*средняя общеобразовательная школа №36 Республики Башкортостан, город Уфа*

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 1 КЛАССЕ  
«СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

**Тема:** «Спортивные и подвижные игры».

**Тип урока:** Образовательно-тренировочной направленности.

**Цель:** Развитие интереса к спортивным играм и универсальных способностей посредством двигательного и коммуникативного опыта обучающихся в спортивно-игровой деятельности.

**Образовательные задачи:**

1. Познакомить с символами олимпийских игр;
2. Повторить метание мяча из-за головы; ловлю и передача мяча, ведение мяча правой и левой рукой.
3. Совершенствовать стойки, перемещения, ориентировку в пространстве.

**Развивающие задачи:**

1. Формировать умения обучающихся взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности;
2. Развивать умение контролировать и давать оценку своим двигательным действиям.

**Воспитательные задачи:**

1. Формировать умение проявлять дисциплинированность, ответственность, упорство в достижении поставленной цели.



**Место проведения:** Спортивный зал.

**Время урока:** 45 минут.

**Инвентарь и оборудование:** Мячи волейбольные, баскетбольные, теннисные, кегли, обручи.

### **Ход урока**

#### **I. Построение, рапорт, сообщение задачи урока**

#### **II. Актуализация знаний об олимпиаде (беседа)**

Олимпийская символика. Пять колец: голубой, черный, желтый, красный, зеленый.

1. Ребята, где будут проходить Олимпийские игры 2014 года?
2. Что означают 5 переплетенных колец?
3. Какие виды спорта развиты на этих континентах?
4. Ребята! Подумайте и определите для себя, каким видом спорта хотели бы заниматься, встаньте в то разноцветное кольцо, которое определили?

(Рефлексия)

Девиз: Быстрее, выше, сильнее.

5. Какая еще символика обязательна на олимпийских играх?

Ребята, а кто сможет сформулировать цель урока?

(Разучивать движения и некоторые приемы избранных видов спорта).

#### **III. Разминка**

Начнем разминку, для чего мы делаем разминку?

Разминка в движении, разновидности ходьбы, бега.

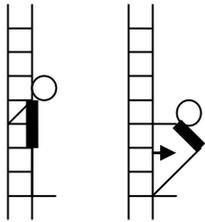
а) Специальные беговые упражнения;

б) Комплексные общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке.

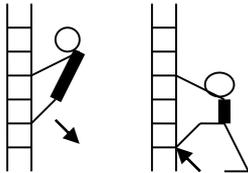
1. Для мышц спины. И. П. - стоя спиной к гимнастической стенке, ноги на 1-й рейке, руки на уровне головы. Прогнуться в спине.

Вернуться в И. П.

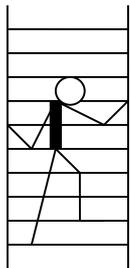




2. Для мышц ног. И.П. - стоя на 1-2 рейке гимнастической стенки, держась руками за рейку на уровне пояса. Сгибая левую ногу, опуститься. Вернуться в И.П. То же с другой ноги.



3. Лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноименным способами.



Вернуться в И.П.

Повторить способы метания мяча из-за головы:

- а) Сидя;
- б) С колена;
- в) Стоя.

### **Игра «Снайпер»**

Играют две команды

У игроков теннисные мячи. Количество попаданий в обруч приносит победу команде.

Закрепление двигательного действия.



Ведение мяча правой, левой рукой:

- а) Правой, поочередно левой
- б) Приставным шагом
- в) С пониженным соскоком.

### **Игра «Пятнашки»**

Дети выбирают одного ученика, и дают ему прозвище «пятнашки». Роль его состоит в том, что он внимательно следил за бегущими по разным направлениям детьми и старался, во что бы то ни стало поймать одного и запятнать его, т. е. коснуться рукой.

Ловля и передача волейбольного мяча:

- а) В парах на месте;
- б) В движении.

### **Игра «Перестрелка»**

Волейбольная площадка 9м×18м. Играют две команды. У каждого игрока по мячу. Игроки перебрасывают мячи через сетку. Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей сопернику.

## **IV. Подведение итогов урока**

Строевые приемы перестроения

Рефлексия: «Знай свое тело»:

- а) Функция скелета и мышечной системы в организме;
- б) Нарисовать на доске скелет и мышцы человека.

