Конспект

открытого урока по физической культуре

в 4 классе

по теме:

« Подвижные игры»

 Учитель физкультуры ГБС(К)ОУ школы-интерната № 7 станицы Казанской

Корсунов Юрий Николаевич

Тип урока: комбинированный.

Цели урока:

1.Образовательная:

Научить подвижным играм «У медведя во бору», «Быстрее барса», «Охотник и зайцы». Учить умению согласовывать движения различных частей тела,

2. Коррекционная:

Развивать основные двигательные способности (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливость), мелкую моторику .

 Формировать навык правильной осанки в движении.

3. Воспитательная:

Воспитывать умение взаимодействовать в коллективной деятельности, чувства товарищества, выдержку и самообладание в соревновательно – игровой деятельности.

Инвентарь и оборудование: гимнастические палки - 10 шт., кегли 10 – шт., мешочки с песком для коррекции осанки - 10 шт., самокаты - 2шт, обручи -10 шт., скакалки – 10 шт., малые мячи -12 шт., корзины -2 шт.

Ход урока

1.Вводная часть – 15 минут.

Внимания ребята! (звучит общая команда) построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения. Приветствие.

Учитель: «Здравствуйте ребята! Давайте сейчас с вами познакомимся! Меня зовут Юрий Николаевич, а как зовут вас ребята? (в руках учителя волейбольный мяч, бросая в руки ученикам поочередно дети называют свое имя и бросают его обратно). Уже скоро начнутся зимние олимпийские игры. Назовите город ,где они будут проходить? (Правильно Сочи) А сможете подсказать в каком году? (верно в 2014 году). У каждой олимпиады есть, свои талисманы. Назовите талисманы зимних олимпийских игр 2014 года , (выслушав версии ответов, уточняю и показываю талисманов на картинки по очереди) .Совершенно верно , у нас три настоящих чемпиона «Белый медведь», «Снежный барс», «Зайка». Эти животные выбраны не случайно, они храбры, сильны, и очень ловкие спортсмены. Вот только досада не знают наши талисманы точной дороги к месту проведения состязания и могут не успеть к началу открытия игр, давайте поможем им добраться вовремя. А для этого мы должны научится играть в команде. И научится быть выносливыми, внимательными, ловкими и сильными как наши талисманы. И так вы готовы отправиться со мною в путь?»

 Выполнение правил техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическим инвентарем .

Перестроение в колонну по одному. («Подымите правую руку в сторону, опустите, в сторону поднятой руки звучит команда направо! С левой ноги по линии зала, с поворотами на углах налево! Шагом марш! Ходьба с отмашкой рук в стороны»).

1. Переход по команде в ходьбу по залу в колонне по одному на носках, руки на поясе, руки вверх, руки в стороны, на пятках руки за головой. (Дети держат дистанцию интервал шага между друг другом, смотрят в затылок впереди идущего за направляющим).

 Перешли на обычную ходьбу, упражнения, на коррекцию осанки: ходьба по залу в колонне по одному с мешочками на голове обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. (Дети берут мешочки, с песком разложенные на гимнастической лавки по очереди, кладут аккуратно себе на голову, продолжают движение, придерживая первых пару шагов, мешочек на голове и убирают руки на пояс или держат мешочек над головой двумя прямыми руками).

«Ребята, но вот мешочки у нас тоже необычные они наполнены успехом, и как путь к успеху не так уж и прост, так и наше задание весьма сложное, требующие усилий, ведь чтобы успеха добиться надо много трудится!» (Дается общая команда аккуратно сложить по очереди движения мешочки в специально подготовленную корзину).

2. (Продолжается движение в колонне по одному с постепенной и щадящей нагрузкой). Ходьба с высоким подниманием бедра ,руки в стороны, в низком приседе ,руки на коленях ,спина прямая.

(Переход на обычную ходьбу) «А вот наше ребята с вами впереди первое препятствие большие, глубокие ямы: (обозначенные на линии ориентира по залу обручами)»

3. Бег змейкой, переход на шаг, упражнения на восстановления дыхания. (Руки вниз, туловище наклонено вперед, вдох через нос, туловище выпрямляется руки в стороны, выдох через рот. Руки вверх вдох на носочках, выдох руки опускаются вниз, еще одно повторение данного упражнения).

«А теперь нам ребята необходимо повернутся налево и разомкнутся приставным шагом на вытянутые руки в левую сторону.»

4. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической полкой. (Раздаю по очереди гимнастические палки учащимся из корзины).

« Потому что много опасностей подстерегает отважных путешественников, поэтому необходимо не только нам под ноги смотреть, но и по сторонам оглядываться. (Упражнение является для развития внимания с использованием движения гимнастической палкой в руках и поворотами головы в различные стороны).

1) И. п.- основная стойка, палку взять за концы прямыми руками, хватом сверху.

1 – поворот головы на право, палку на грудь;

2 – голову вверх, палку вниз;

3 – поворот головы налево, палку на грудь;

4 – голову опустить на грудь, палку вниз. Повторить (5 – 7 раз).

« Приходиться преодолевать и бурные реки на лодке». (Ребята образно представляют себя на лодке, с веслом имитирующим палкой, с помощью усилий в упражнении следующим преодолевают препятствие).

2) И. п. – стойка ноги врозь на ширине плеч, палка горизонтально вперед.

1 – круговое движение палкой слева; 2 – и. п.;

3 – круговое движение палкой справа;

4 – и. п. Повторить (5 – 7 раз).

«Сначала можно плыть на веслах. Но потом течение становиться быстрее, и путешественники берут в руки шесты. Они упираются ими в каменистое дно реки и сильно отталкиваются (упражнение с усилием мышц спины и опорой на гимнастическую палку).»

3) И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка опущена вертикально вниз – держится двумя руками за верхний конец.

1 – палка приподнимается;

2 – наклон вперед, руки вытянуты, палка упирается в пол;

3 – с силой оттолкнуться, поднять корпус;

4 – и. п. Повторить (5 – 7 раз).

«Но вот река осталась позади, мы вышли на берег. Но теперь на нашем пути встают высокие горы! Но и через них можно перебраться. Нам предстоят спуски и подъемы (упражнение на восстановление дыхания с гимнастической палкой).

4) И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1 – наклон вперед, палку на пол (выдох);

2 – выпрямиться, руки вверх (вдох);

Продвигаемся вперед и на пути густые, труднодоступные леса, где много поваленных деревьев после бури.

5) И. п. – основная стойка, палка лежит внизу горизонтально перед носками.

1 – перешагнуть правой ногой через палку;

2 – перешагнуть левой ногой через палку;

3 – перешагнуть назад правой ногой через палку;

4 – перешагнуть левой ногой.

Находясь в лесу, мы с вами встречаем много грибов, и различных ягод. Давайте ребята с вами потренируемся, как их правильно надо искать.

6) И. п. основная стойка, палка в том же исходном положении.

1 – основная стойка, руки на поясе;

2 – прыжок на двух ногах вперед;

3 – прыжок на двух ногах назад;

4 – основная стойка, руки на поясе – и. п.;

2.Основная часть – 20минут

Ребята, а вот наш первый талисман «Белый медведь», он так скучал в ожидании подмоги, что просто заскучал, и стал совсем грустным, как же нам ему помочь ребята? давайте сыграем в его любимую игру, которая называется:

 «У медведя во бору».

Ход игры;

На одном конце площадки чертиться круг – берлога медведя. На другом - дом для играющих детей. Дети идут из дома по направлению берлоги и говорят: «У медведя на бору грибы, ягоды беру. А медведь глядит и на нас рычит».

После этих слов медведь выбегает из берлоги и начинает ловить играющих. Дети стараются убежать в свой дом, где их ловить запрещается, или разбегаются по площадки в разные стороны, стараясь не попасться медведю.

Когда медведь поймает 4 – 5 человек, назначается новый медведь. Пойманные дети находятся в берлоге до назначения нового медведя. Молодцы справились с игрой и мишку привили в форму и повеселились от души.

Ребята, а вот видите и наш и второй символ олимпиады настоящий «Снежный барс», который очень любит подвижные игры, но один ни как не может тренироваться к олимпиаде. Так что мы и ему поможем потренироваться, наперегонки (на самокатах):

«Быстрее барса».

Ход игры;

Играющие делятся на две команды. Расставляют фишки по периметру зала, которые необходимо объехать на самокате «змейкой», затем назад в быстром темпе вернутся в свою команду. Задача не только быстро, но и внимательно выполнить эстафету на одном конце стоят корзины, из которых необходимо взять поочерёдно и привезти в команду малые мячи. Вот наш и третий талисман, только он спрятался, ведь он всего боится и прячется от охотников, это и есть наш «Заяц».

 «Зайцы в домике».

Ход игры;

Все учащиеся наши зайцы, по правилу игры необходимо рассчитаться на первый и второй, после этого со стартовой линии, каждая пара по очереди пробегает до ориентира, через кегли змейкой, и в таком же темпе возвращаются назад, не задев ни одной кегли, будет задание выполнено правильно и верно. Выполнив задание, зайцы выравниваются в колонне по команде на месте шагом марш, начинают ходьбу с левой ноги, на месте с отмашкой рук, по команде вперед шагом марш, продвигаются к месту перестроения в одну шеренгу, по команде: Налево! Кругом! Размыкаются в левую сторону от направляющего, направляющий на месте.

3. Заключительная часть – 5 минут.

Учитель; « Вот и заканчивается наше путешествие. Обратно возвращаемся по морю. Мы сможем насладиться шумом моря и спокойно подышать свежим морским воздухом».

Учащиеся изображают:

1 – шум моря – глубокий вдох и медленный выдох – (произносим звук: ш- ш- ш;)

2 – шум морского ветра – глубокий вдох и медленный выдох;

3 – шум набегающей волны прибоя – у-у-ух;

4 – гудение парусов – а-а-а.

Учитель: « В этом спокойном состоянии мы заканчиваем наше путешествие. Наш урок подошел концу. Чему вы научились ? Что больше всего понравилось ?Будете ли вы играть в разученные игры со своими друзьями? Молодцы! Вы отлично справились с заданием и выручили нашу олимпийскую команду, помогли подготовиться и добраться до места проведения олимпиады всем нашим символам «Белому медведю», «Снежному барсу», «Зайке» и заработали настоящею олимпийскую награду ( ведется вручение ребятам олимпийских медалей).