

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

УРОК ПО ТЕМЕ: «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ»

Аннотация

Данная разработка представляет собой конспект нестандартного урока физкультуры. Разнообразные спортивные игры, эстафеты, соревнования, тестовые задания позволяют учителю сделать уроки физкультуры увлекательными и интересными, тем самым помогают направить младших школьников в нужное русло.

Целесообразное проведение в системе таких занятий, помогает решить одну из главных задач физического воспитания в современной школе - формирование у детей жизненной потребности в личном физическом совершенствовании, развитие у них интереса к занятиям физической культурой.

Актуальность представляемой разработки заключается в том, что подвижные игры - это игры направленные на общефизическое развитие детей и подростков. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки. Актуальность данной темы обусловлена еще и тем, что наша школа является школой здоровья. У нас введен 3-й урок физкультуры, оздоровительная физкультура, динамический час в начальной школе, физкультминутки на уроках, музыкально-подвижные перемены.

Конспект урока по подвижным играм для учащихся 4-го класса

Тема урока:

«Подвижные игры как средство оздоровления и развития физических качеств учащихся».

Задачи урока:

1. Развитие быстроты, ловкости.
2. Повысить общую выносливость, работоспособность и координацию движения.
3. Создать положительный настрой и хорошее настроение.

Инвентарь и оборудование: мяч волейбольный, маска медведя.

Место проведения: спортивный зал.

Ход урока:

№	Части урока, их краткое содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Подготовительная часть	8-10 мин	
1	Построение, расчет, приветствие	1 мин	

2	Сообщение задач урока Контроль ЧСС за 10 сек	1 мин	Особое внимание обратить на внешний вид учащихся. Сообщить задачи урока.
3	Ходьба: - на носках - на пятках - на внешнем своде стопы - на внутреннем своде стопы - полуприсяди - ходьба ускоренная пережат с пятки на носок	2 мин	При ходьбе на носках руки поднять вверх, ладони во-внутрь, во время ходьбы на пятках руки за голову в замок. Полуприсяди руки на пояс. При ускоренной ходьбе руки согнуты в локтях.
4	Медленный бег: - приставными шагами (правым, левым боком, спиной вперед) - бег с высоким подниманием бедра - бег с захлестыванием голени	2 мин	Обратить внимание на технику выполнения беговых упражнений, следить за осанкой учащихся.
5	О.Р.У. в движении: а) кисти рук к плечам 1-4 вращения руками вперед, 1-4 назад б) 1-2 скрестные движения руками, 3-4 прямые руки в стороны	2 мин 6-8 раз 6-8 раз	Следить за четкостью выполнения упражнений. Темп средний
	Контроль ЧСС за 10 сек		
II	Основная часть	24 мин	
1	Игра «У медведя во бору»	8 мин	Когда медведь поймает 4-5 человек, назначается новый медведь. Площадка для игры обозначается фишками.
2	Игра «День и ночь» Контроль ЧСС за 10 сек	8 мин	Осажденные игроки переходят в команду соперника
3	Игра «Мяч вверх»	8 мин	

III	Заключительная часть. Упражнения на восстановление сердечно-сосудистой системы, дыхания. Контроль ЧСС за 10 сек Подведение итогов урока.	3 мин	
-----	---	-------	--

Рефлексия:

Реснички опускаются	Хорошо нам отдыхать
Глазки закрываются	Но пора уже вставать!
Мы спокойно отдыхаем	Крепче кулачки сжимаем,
Сном волшебным засыпаем	Их повыше поднимаем!
Дышится легко, ровно, глубоко	Потянуться! Улыбнуться!
Наши руки отдыхают	Все открыть глаза, проснуться!
Ноги тоже отдыхают,	Психологический настрой:
Отдыхают, засыпают.	Каждый день – всегда, везде,
Шея не напряжена, и расслаблена	На занятиях, в игре,
Губы чуть приоткрываются	Смело, чётко говорим
Все чудесно расслабляются	И тихонечко сидим.
Дышится легко, ровно, глубоко..	
Мы спокойно отдыхали,	
Сном волшебным засыпали,	

Методы обучения, используемые на уроке:

- методы общей педагогики (словесные и наглядные), применение которых зависит от содержания учебного материала;
- игровой метод, сущность которого заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры;

- соревновательный метод помогает повысить подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Формы деятельности:

- игровая,
- спортивная,
- соревновательная.

Организационно-содержательные приёмы:

- введен дополнительный игровой час в учебное расписание;
- предложена программа физического воспитания с использованием народных и подвижных игр;
- проведено частичное исследование эффективности применения народных и подвижных игр на уроках физкультуры в начальной школе, в среднем и старшем звене.

Средства обучения:

- рассказ,
- показ.

Картотека подвижных игр.

Подвижные игры № 1

«Мячик кверху»

Участники игры встают в круг, водящий идет в середину круга и бросает мяч со словами: «Мячик кверху» Игроки в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же он промахнулся, то остается вновь водящим: идет в центр круга, бросает мяч кверху – игра продолжается. Водящий бросает мяч как можно выше. Разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли.

Подвижные игры № 2

«День и ночь»

На некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой – девочки. Ведущий между ними. Команда мальчиков – «Ночь», а команда девочек – «День». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков. Осаленные переходят в команду соперника.

Подвижные игры № 3

«У медведя во бору» (бег)

На одном конце площадки чертится круг – берлога медведя, на другом – дом для играющих детей. Дети идут из дома к берлоге со словами: «У медведя во 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.

Когда медведь поймает 4 – 5 человек, назначается новый медведь.