

Чопенко Валентина Викторовна,
учитель физкультуры,
ГБОУ «ШКОЛА № 20 Г. О. ДОНЕЦК»,
Донецкая Народная Республика

Тема: Народные и подвижные игры

Цель урока: Проведение народных и подвижных игр

Планируемые результаты:

- формировать двигательные умения и навыки, обогащать свой двигательный опыт;
- обучать детей различным подвижным играм, умению видеть и понимать партнеров и соперников;
- воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности;
- развивать умение работы в команде.

Тип урока: комбинированный

Оборудование и инвентарь: свисток,

Ход урока

№ п/п	Содержание	Дозировка	ОМУ	Формируемы УУД
Подготовительная часть (10 мин)				
1.	Построение. Приветствие. Сообщение темы и задач урока.	1 мин	«Ровняйся!» «Смирно!» Здравствуйте, «По порядку - рассчитайся!» «Направо!» «В обход налево шагом марш!»	ПУУД: Формулирование цели и задачи урока ЛУУД: Самоопределение
2.	Ходьба: - на носках - на пятках - на внешней стороне стопы -Полуприсед	0.5 круга 0.5 круга 0.5 круга ¼ круга	«Руки вверх на носках!», спина прямая «Руки на пояс на пятках!», спина прямая «Руки в стороны на внешней стороне стопы!» «Руки за голову» спина прямая, взгляд	РУУД: Планирование своих действий на уроке; Способность к волевому усилию. ПУУД: Выделение необходимой информации; Анализ своих действий. КУУД: Строить продуктивное

			вперед.	взаимодействие между сверстниками и педагогом.
3.	Восстановление дыхания	4 круга	«Бегом марш» темп медленный, следить за дыханием	
3.1	Восстановление дыхания в ходьбе.	0.5 круга	«Переходим на шаг» «Руки через стороны вверх» вдох через нос «Руки через стороны вниз» Выдох через рот	
4.	Разминка в движении:	По диагонали	Упражнения по диагонали.	КУУД: Продуктивное взаимодействия между педагогом и обучающимися.
4.1	Бег.			
4.2	Бег с заданиями:	По диагонали	«Бег с высоким подниманием бедра, марш!»	РУУД: Соотнесение известного и неизвестного;
4.3	Бег с высоким подниманием бедра.		Колени подниманием высоко, достаем до рук.	Способность к волевому усилию.
4.4	Бег с захлестыванием голени.	По диагонали	«Бег с захлестом голени назад, марш!»	ПУУД: Выделение необходимой информации;
4.5	Приставной шаг левым боком.	По диагонали	Пятки как можно выше, темп высокий «Приставным шагом, правым боком марш!»	Структурирование упражнений;
4.6	Приставной шаг правым боком.	По диагонали	«Приставным шагом, правым боком марш!» «Спиной вперед, марш!» Смотрим через	Классификация упражнений.

	Спиной вперед		левое плечо.	
5.	Перестроение ОРУ на мете	1 мин	«Направляющий на месте!» «На месте стой раз, два!» «Налево!»	КУУД: Продуктивное взаимодействия между педагогом и обучающимися. РУУД: Соотнесение известного и неизвестного; Способность к волевому усилию.
5.1.	Наклоны головы И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс 1- наклон головы вправо 2- И.п. 3- наклон головы влево 4- И.п.	6 раз	«И.п. принять, упражнение вправо начинать!». «Наклоны плавные!» «Стараемся достать ухом плечо!» «Плечи не поднимаем!»	ПУУД: Выделение необходимой информации; Структурирование упражнений; Классификация упражнений.
5.2.	Повороты головы. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс 1- поворот головы вправо 2- И.п. 3- поворот головы влево 4- И.п.	6 раз	«И.п. принять, упражнение вправо начинать!» «Движения плавные!»	
5.3.	Круг плечами . И.п. стойка ноги врозь, руки к	6 раз	«И.п. принять, упражнение вперёд начинать!», «Движения плавные!» «Амплитуда большая!»,	

5.4.	плечам 1-4- круговые движения вперёд 5-8- то же назад. Круг в локтях.	6 раз	«Взгляд вперед!» «И.п. принять, упражнение во внутрь начинай!»	
5.5.	И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны немного согнуты в локтях. 1-4- круговые движения вовнутрь 5-8- то же наружу.	6 раз	«Ладони собраны в кулак!» «Взгляд вперед!»	
5.6.	Рывки руками. И.п. стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вниз 1,2- Рывки руками, правая вверх, левая вниз 3,4- То же, но со сменой рук.	6 раз	«И.п. принять, упражнение с правой руки начинай!» «Локти прямые!» «Амплитуда движений максимальная!» «Взгляд вперед!».	
5.7.	Наклоны туловища стороны. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс 1 -наклон вправо 2 -И.п. 3- наклон влево 4 -И.п.	6 раз	«И.п. принять, упражнение вправо начинай!». «Спина прямая», «Наклон глубже».	
5.8.	Наклоны вперёд И.п. широкая стойка, руки на пояс. 1- наклон к правой ноге 2- к середине		«И.п. принять, упражнение к правой начинай!». «Колени прямые!» «Стараться руками	

	3- к левой ноге 4- И.п.	6 раз	дотянуться до пола!».	
5.9.	Махи ногами. И.п. стойка ноги врозь. 1- Мах правой, коснуться левой руки 2- И.п. 3- Мах левой, коснуться правой руки 4- И.п.	6 раз	«И.п. принять, упражнение с правой ноги начи-най!» «Нога прямая».	
5.10.	Выпады. И.п. узкая стойка, руки на пояс. 1- Выпад правой, руки вперёд 2- И.п. 3- Выпад левой, руки в стороны 4- И.п.	6 раз	«И.п. принять, упражнение с правой начи- най!» «Выпад глубже» «Руки на пояс».	
5.11.	Перекаты. И.п. сед на правой ноге, левая пряма в сторону, руки на пояс. 1- перекат на левую ногу 2- перекат на правую ногу 3- перекат на левую ногу 4- И.п.	6 раз	«И.п. принять, упражнение начи-най!». «Спина прямая», «Перекаты плавные».	
	Наклоны. И.п. – сед на полу, руки на пояс. 1- к правой ноге 2- к левой ноге		«И.п. принять, упражнение к правой ноге начи-най!». «Тянемся глубже», «Ноги прямые».	

	3- к середине 4- И.п.			
Основная часть (25 мин)				
6.	Подвижные игры		Игроки команд располагаются парами внутри площадки. Расстояние между парами 2—3 м. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией. Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями. Побеждает команда, игроки которой меньше	мение взаимодействовать со сверстниками по правилам, во время проведения подвижной игры(К) Запомнить упражнения
6.1	Игра «третий лишний»	5 мин		
	Убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг.			
6.2.	Пересекать линию круга не разрешаетс я. Пятнать можно только во время бега.	5 мин		Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению (Л).
7	Игра «Цепочка» В игре принимают участие все учащиеся, которые делятся на две команды: «ловцов» и «убегающих». Все «ловцы» -1 номера берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют			Умение активно включаться в коллективную деятельность (Л). Умение проявлять дисциплинированность (Л)

	остальных игроков - 2 номера, которые разбегаются по одиночке. Пятнать имеют право только два крайних игрока в цепочке. "Запятнанные" игроки выбывают из игры.		количество раз были водящими. Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если цепочка разрывается, пятнать нельзя. Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время.	Умение давать оценку двигательным действиям партнёра (Р) Умение работать в команде(К)
Заключительная часть (5 мин)				
8	Игра на внимание «3,13,33» Участники игры заранее оговаривают: какое из чисел – какое действие обозначает. Игроки строятся в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук.	3 мин	Закрывать глаза и слушать команды. Тот кто не удерживает равновесие, заваливает на соседа делает шаг вперёд. Команды: Согнуть правую ногу, поднять левую ногу и т.д.	ПУУД: Выделение необходимой информации; Анализ своих действий; Рефлексия. КУУД: Постановка вопросов; Разрешение конфликтов РУУД: Оценка выполненных действий на уроке.
9	Построение,	2 мин	«Становись!»	

	подведение итогов, выявление лучших игроков. Организованный выход из зала		«Ровняйся!» «Смирно!»	
--	--	--	--------------------------	--