Утверждаю:

Директор МАОУ «Школы № 152

для обучающихся с ограниченными

возможностями здоровья» г. Перми

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В. Щелконогова

**Конспект открытого урока**

**по физической культуре для учащихся 1 «Б» класса**

**Тема**: «Веселые старты» эстафеты с бегом и прыжками.

**Цель:** Привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

1.Формировать двигательные умения и навыки, обогащать свой двигательный опыт.

2 .Отрабатывать упражнения во взаимодействии с партнёрами, формировать понимание сотрудничества.

3.Воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности.

**Место проведения**: спортивная площадка.

**Инвентарь**: свисток 1шт, 2 мяча, 4 конуса, 2 эстафетных палочки, 2 обруча.

**Дата:** 22.05.2018.

Учитель физической культуры: **Шабарова** **Ольга Александровна**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная часть 10мин | Построение, приветствие, сообщение темы и задач урока.  «Повороты на месте!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!».  **Упражнения в ходьбе:**  Ходьба на носках руки в стороны.  Ходьба на пятках руки за голову.  Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе.  Ходьба на внутренней стороне ступни, руки на поясе.  **Упражнения в беге и прыжках:**  Приставными шагами левым боком.  Приставными шагами правым боком.  Прыжки на правой и левой ноге.  Прыжки на двух ногах.  Бег по сигналу.  **Упражнения на восстановление дыхания.**  Ходьба:  1-2 руки вверх – вдох;  3-4 руки вниз – выдох.  Перестроения из 1 шеренги в 2  **Комплекс ОРУ**  И.п.: - ноги на ширине плеч, руки на пояс  1 - повороты головы вправо;  2 - повороты головы влево.  И.п.: - ноги на ширине плеч, руки к плечам  1- круговые движения вперед 1,2,  2-круговые движения назад 3,4.  И.п.: – руки опущены вниз вдоль туловища;  1- поднятие правового плеча;  2 – поднятие левого плеча;  3 - поднятие вместе левого и правового плеча;  4 - И.п.  И.п.: - о. с; правая рука вверху, левая в низу,  1-2 отведение рук назад;  3-4 левая рука вверху, правая в низу,  отведение рук назад.  И.п.: – руки перед грудью  1-2 – рывки рук перед собой;  3-4 – разведение рук вправо  (так же влево).  И. п.: ноги на ширине плеч, руки  согнуты в локтях  1-2 круговые движения вперед;  3-4 круговые движения назад.  И. п.; ноги на ширине плеч, руки на пояс.  1 - наклоны туловища к правой ноге;  2 - наклоны туловища к центру;  3 - наклоны туловища к левой ноге;  4 – И.п.  И. п.: ноги на ширине плеч,  упражнение мельница.  И. п.: ноги вместе, руки на пояс  10 прыжков на правой ноге;  10 прыжков на левой.  После прыжков перейти на ходьбу, | 1 мин.  30 сек.  30 сек.  15 сек.  15 сек.  15 сек.  2 мин.  30 сек.  5-6раз  5-6раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  6-8раз  5-6 раз  30 сек | Проверить готовность учащихся к уроку.  Организация обучающихся на урок.  Развитие координационных способностей через изменение положений рук.  Развитие умения давать оценку двигательным действиям.  Создание ситуации для выполнения упражнений.  Создание эмоционального настроя.  Спина прямая.  Осанка, руки прямые.  Спина прямая;  руки вертикально.  Руки отводим прямые, колени не сгибаем.  Руки отводим прямые, колени не сгибаем.  Спина прямая.  Ноги в коленях не сгибаем.  При наклоне касаемся руками пола.  Наклон глубже;  Спина прямая;  Выпрыгиваем вверх.  Восстановление дыхания. |
| Основная часть 25мин | «Веселые старты»  1. «Бег с эстафетной палочкой»  Каждый участник по очереди бежит с эстафетной палочкой, оббегая конус, возвращается бегом к команде.  2.«Кенгуру»  Участник зажимает между ног мяч и прыгает до конуса, огибая его, затем мяч берем в руки и бежим до своей команды и передаем мяч следующему участнику.  3. «Пружины»  Первый участник прыгает на одной ноге до первого конуса, далее бежит обычным бегом, и передает эстафету.  4. «Попади мячом в цель»  Каждый участник команды получает право на один бросок, он должен постараться сбить мишень. Побеждает команда, у которой больше точных попаданий.  5. «Передача мяча над головой».  Первый игрок посылает мяч над головой. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.  6. «Мяч - мой друг»  Учащийся бежит до мяча, подкидывает его 5 раз оббегает фишку, и возвращается на старт передавая эстафету. | 25 мин | Следить за передачей эстафетной палочки.  Следить за правильным количеством прыжков.  Следить за правильным количеством прыжков.  Считать количество очков.  Следить за правильностью выполнения задания.  Следить за точными 5 бросками. |
| Заключительная часть  5мин | Построение.  Подведение итогов.  Организованный выход из зала. | 5 мин | Объявить итоговые очки командам. |