**Тема урока:**

***Подвижные игры, как один из способов повышения двигательной активности на уроке физической культуры в начальных классах.***

**Цель урока:**

- Укрепление здоровья;

- Развитие двигательных навыков и физических качеств посредством

подвижных игр;

**Задачи урока:**

1. Формирование учебно-познавательных компетенций:

а) умение целенаправленно организовывать свою деятельность;

б) умение сравнивать, анализировать, синтезировать, обобщать;

1. Формирование коммуникативных компетенций: навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе.
2. Развитие скоростно-силовых качеств в подвижных играх:

а) воспитание коллективизма и взаимовыручки, дружеских отношений в классном коллективе.

**Инвентарь:**

* 2 теннисных мяча;
* 2 теннисных ракетки (большие);
* 2 мяча;
* 2 кегли;
* Канат;
* Свисток;
* Лепестки «Солнышка»;
* 8 шт. кубиков;
* Числа от 1 до 5 – 10 штук;

**Ход урока:**

**I Подготовительная часть – 15 мин.**

1. **1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока – 3 мин.**

***Учитель:*** Ребята, у нас сегодня не простой урок, мы отправляемся с вами в страну сказок и подвижных игр. И что же мы будем делать? Мы должны добраться до этой страны, но это будет не легко. Тема нашего сегодняшнего урока : «***Подвижные игры, как один из способов повышения двигательной активности на уроке физической культуры***», ***цель урока***: укрепление здоровья, развитие двигательных навыков и физических качеств посредством

подвижных игр. ***Задача урока:***

- Формирование учебно-познавательных компетенций:

а) умение целенаправленно организовывать свою деятельность;

б) умение сравнивать, анализировать, синтезировать, обобщать;

- Формирование коммуникативных компетенций: навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе.

- Развитие скоростно-силовых качеств в подвижных играх:

а) воспитание коллективизма и взаимовыручки, дружеских отношений в классном коллективе.

Для начала мы с вами вспомним несколько строевых упражнений и правила поведения, технику безопасности в спортивном зале.

1. Выполнение команд: «Становись!» «Ровняйсь», «Смирно», «Направо»

\_ И медленно идем по незнакомой местности.

-Ходьба на носках;

-Ходьба на пятках;

-А теперь бегом: бег с высоким подниманием бедра; приставными шагами правым и левым боком.

***2.Разминка в движении – 9 мин.***

- А теперь мы отправимся в гости к Колобку, дорога наша будет проходить не просто в обход по спортивному залу, а через «сказочный лес». По дороге нам встретятся сказочные звери. И чтобы животные не испугались и не обиделись на нас, мы будем повторять их движения. И так, в обход по спортивному залу: «Шагом марш!» (дистанция 2 шага). А кого там мы встретим? (Золотая антилопа, Петушок – золотой гребешок, Мишка – косолапый, Пингвин, Журавль, Лягушка, Лиса).

- Навстречу из сказочного леса выходит **«Золотая антилопа»** (Руки вверх, скрестно, ладони вперёд, пальцы врозь).

- А теперь в лесу заблудился **«Петушок – золотой гребешок»** из сказки «Лиса и заяц». Поскорее повторяем движения петушка (Одна рука изображает гребень на голове, пальцы врозь, вторая – назад, к пояснице, пальцы врозь (хвост), туловище слегка наклонено вперёд).

- Петушок ушёл своей дорогой, а вот навстречу нам идёт **«Мишка косолапый»** из сказки «Маша и медведь». (Ходьба на наружном своде стопы, в небольшом полуприсяде, руки слегка согнуты, локти в стороны, пальцы в кулак, к бёдрам, щёки надуты).

- Кажется, Мишке мы понравились, и он тоже пошёл своей дорогой. А теперь на нашей дорожке появился **«Пингвин»** из мультфильма, лес то у нас сказочный, так что всё может быть. (Ходьба на внутреннем своде стопы, колени вместе, полусогнуты ноги, руки внизу, кисти параллельно полу).

- Пингвин отправился в свою Антарктиду, а нас преследует **«Журавль».** (Ходьба на носках, изображая вышагивающую птицу, руки вверх, пальцы переплетены).

- Ребята, а как называется сказка, где один из героев Журавль?(«Лиса и журавль»

- А теперь, внимание, мы подходим к болоту, посмотрите, сколько здесь прыгают **лягушат** (прыжки на 2 ногах вприсядку).

- Ну вот, болото мы, наконец-то, миновали и опять оказались в лесу, встретили **Лису**, она как раз тоже в сказку «Колобок» спешит. (Ходьба на носках скрестным, по лисьи, петляющим шагом, руки согнуты вперёд, кисти параллельно полу, пальцы опущены вниз, покачивать плечами).

**ОРУ – (на месте).**

**II Основная часть – 22 мин.**

- На улице сейчас зима и многие звери и птицы уже готовятся к весне.

*1. Игра «Наведи чистоту» - 5 мин.*

- А чтобы быстрее это сделать, и поскорее идти дальше, разделимся на 2 команды. (Класс рассчитывается на 1, 2, строится в 2 колонны).

- Вам даётся 1 минута для того, чтобы собрать весь мусор и навести чистоту на поляне.

1. *Научить игре «Собери солнышко» - 5 мин.*

- Ребята, на улице холодно, зверята замёрзли. Давайте согреем их. На асфальте каждая команда сложит своё «Солнышко».

- Каждой паре я буду задавать пример на вычитание или сложение. Вы бежите к лучикам солнышка. (Они лежат в 2 кучках разных цветов). Выбираете лучик с ответом на ваш пример, бежите и напротив своей команды вокруг скакалок (сложенных кругом) складываете красивое солнышко. В чьей команде окажется больше победителей, та команда и выигрывает. (Подводятся итоги игры «Собери солнышко»).

**Упражнение «Найди похожий предмет» в спортивном зале.**

**Цели**: развитие пространственных представлений и воображения; освоение сенсорных эталонов (геометрических форм) и соответствующих понятий.

**Инструкция ведущего**: «Сейчас я буду называть разные геометрические фигуры, а вы должны подумать и назвать как можно больше реальных предметов, похожих на эту фигуру. Например: какие вещи похожи на треугольник?». Чтобы стимулировать мышление и воображение учащихся, ведущему нужно задавать стимулирующие вопросы: «А что еще, похоже, на треугольник?» – добиваясь, чтобы дети вышли за рамки стандартных ответов, и поощрять ответы оригинальные.

1. *Эстафета с мячом – 3 мин.*

- И вот мы, наконец, в гостях у Колобка. Ребята, надо помочь ему убежать от Лисицы. Мяч катим рукой по земле вокруг флажка и передаём его партнёру. (Подведение итогов эстафеты).

- Ребята, Колобок должен уметь хорошо прыгать, а мы прыгать умеем?

1. *Эстафета прыжки в мешках – 3 мин.*

- И ещё раз давайте поможем Колобку, давайте проверим его ловкость и быстроту.

*5.* Игра «Мяч капитану» - 6 мин.

(Выходит капитан, бросает каждому игроку своей команды мяч, тот, кто ловит мяч, возвращает его капитану, а сам присаживается, и так пока не присядет вся команда).

1. Игра «Перетягивание каната».

**III Заключительная часть – 3 мин.**

Построение, подведение итогов игры «Мяч капитану», подведение итогов урока. Объявление оценок, поставленных на уроке.

*Рефлексия:*

- выбрать из стопки оценок (1-5) оценку за урок.

Комплекс оздоровительных дыхательных упражнений «Самовар» (по Толкачеву).

Ноги слегка расставлены, руки на поясе. Вдох через нос. На выдохе отвести локти назад и произнести: «Ф-Ф-Ф.»

**(Правила техники безопасности )**

- Итак, если я произнесу верное высказывание (правило), вы хлопните в ладоши, если я произнесу ложное высказывание, топаете.

1. Во время занятия необходимо следить за своим самочувствием.

2. Строго выполнять указания и рекомендации учителя.

**3. На уроке ФК можно есть конфеты, жвачки, нужно громко чавкать.**

4. Необходимо соблюдать дистанцию в строю и при выполнении упражнений.

**5. Можно кричать и драться.**

6. Завязывать шнурки нужно вне строя.

**7. Можно резко и быстро выполнять все упражнения, чтобы достигнуть лучшего результата.**

8. Запрещается толкаться, ставить подножки товарищу, заниматься с развязанными шнурками, перебивать учителя, общаться с товарищем на интересные темы.

**Упражнение «Найди похожий предмет» в спортивном зале.**

**Цели**: развитие пространственных представлений и воображения; освоение сенсорных эталонов (геометрических форм) и соответствующих понятий.

**Материалы**: специальных материалов не требуется.

**Необходимое время**: 5 минут.

**Процедура проведения:**

**Инструкция ведущего**: «Сейчас я буду называть разные геометрические фигуры, а вы должны подумать и назвать как можно больше реальных предметов, похожих на эту фигуру. Например: какие вещи похожи на треугольник?». Чтобы стимулировать мышление и воображение учащихся, ведущему нужно задавать стимулирующие вопросы: «А что еще похоже на треугольник?» – добиваясь, чтобы дети вышли за рамки стандартных ответов, и поощрять ответы оригинальные.

Например, «крыша дома» – ответ стандартный, традиционный. «Морковка», «шляпка гриба», «ухо овчарки», «клюв птицы», «зонт» – ответы менее традиционные, результат мысленного поиска в более широком пространстве, выходящем за рамки повседневного опыта городских детей.

**Анализ урока**

Функциональные возможности организма ребенка, особенно в начальной школе, в большей степени связаны с двигательной активностью, являющейся биологической потребностью ребенка.

Значительное снижение двигательной активности приводит к задержке роста и развития, ухудшению состояния здоровья, уменьшению адаптационных возможностей организма школьника.

Видимо, поэтому приоритетным методом сохранения и укрепления здоровья детей в специальных коррекционных школах-интернатах является рациональное использование разнообразных средств и форм физического воспитания при оптимальной двигательной активности.

Одна из основных форм физического воспитания – это урок физической культуры.

Мой урок – повторение «Подвижные игры»

**Тема: «**Подвижные игры *,* как один из способов повышения двигательной активности на уроке физической культуры в начальных классах».

**Цель:** Укрепление здоровья; развитие двигательных навыков и физических качеств посредством подвижных игр; использование подвижных игр для всестороннего и гармоничного развития детей младшего школьного возраста.

Перед детьми я ставил следующие **задачи**:

*Образовательная* - совершенствование двигательных действий и физических качеств через подвижные игры (быстроты, выносливости, ловкости, ориентировка в пространстве, координации, силы).

*Оздоровительная* – укрепление морфофункциональных систем организма, формирование психологических свойств организма (логическое мышление, воображение, память, внимание и т.д.) и положительных эмоций.

*Воспитательная* – формирование дружной и согласованной работы, формирование нравственных качеств: организованности, самостоятельности, воспитывать чувство коллективизма.

Заранее был подготовлен инвентарь соответствующий данной теме урока.

*Инвентарь:* 2 теннисных мяча; 2 теннисных ракетки (большие); 2 мяча;

1. кегли; канат; свисток; лепестки «Солнышка» (гимнастические палки);
2. шт. кубиков; числа от 1 до 5 – 10 штук;

Урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

*Цель подготовительной части урока:*

- заинтересовать занимающихся к уроку, создание эмоционального фона.

- подготовка организма детей к предстоящей нагрузке.

Для привития интереса к уроку использовал: игровой метод.

В подготовке организма детей к предстоящей нагрузке.

применил такие средства как:

- дыхательные упражнения;

- упражнения на формирование осанки (изменение положения рук);

- упражнения для профилактики плоскостопия (различные виды ходьбы);

- упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса, икроножных мышц (ОРУ).

Упражнения выполнялись в игровой форме для поддержания сюжета урока. Детям было интересно, упражнения выполнялись с удовольствием т.к. были не сложны по своему содержанию и соответствовали возрасту детей. Организм детей был подготовлен к предстоящей нагрузке.

В основной части урока использовал подвижные игры для совершенствования физических качеств и двигательных действий. Для детей игры были новые, но не составили сложности в применении. В каждой игре наблюдалась смена деятельности, что характерно для данного возраста.

«Наведи чистоту»

«Лисички»- совершенствование ловкости, выносливости, ориентировка в пространстве. Основной вид двигательного действия - бег со сменой направления движения.

«Лягушки в болоте»- ориентация в пространстве с завязанными глазами. Основной вид двигательного действия ползание.

«Два дракона» - совершенствование быстроты, общее развитие мышц. Основной вид двигательного действия групповые перемещения в колонне, сочетание ходьбы с бегом.

«Семеро козлят» - совершенствование быстроты. Основные двигательные действия ползание.

«Заблудились в лесу» совершенствование быстроты реакции, выносливости. Основные движения бег парами.

При проведении игр старалась развивать и совершенствовать не только физические качества и двигательные действия, но и развивать психологические процессы такие как: память, внимание, воображение, логическое мышление.

Во время подвижных игр дети проявили организованность, самостоятельность, взаимовыручку, что подтверждает значение воспитательной задачи.

Заключительная часть урока так же несла оздоровительное значение

использовала упражнения на релаксацию для мышечного расслабления – это способствует профилактике заболеваний органов кровообращения, облегчают дыхание, способствуют нормальной жизнедеятельности органов пищеварения.

Подвела итог урока, где выявила победителей, дети получили поощрение.

**Методы, использованные при проведении урока**.

Методы организации деятельности занимающихся на уроке:

1 фронтальный (весь состав класса)

2 групповой метод

3 индивидуальный метод

4 соревновательный

Методы наглядности:

- наглядные пособия (рисунки)

- ориентиры (цифры)

Словесный метод (рассказ, объяснение).

С поставленными задачами справилась. Весь урок дети проявляли интерес к предстоящему виду деятельности, прослеживался большой эмоциональный подъем. На протяжении всего урока дети были активны, организованы; прекрасно слышали учителя и выполняли задания. Думаю, что по окончанию занятия дети получили заряд бодрости и энергии.

**(Правила техники безопасности).**

- Итак, если я произнесу верное высказывание (правило), вы хлопните в ладоши, если я произнесу ложное высказывание, топаете.

1. Во время занятия необходимо следить за своим самочувствием.

2. Строго выполнять указания и рекомендации учителя.

**3. На уроке ФК можно есть конфеты, жвачки, нужно громко чавкать.**

4. Необходимо соблюдать дистанцию в строю и при выполнении упражнений.

**5. Можно кричать и драться.**

6. Завязывать шнурки нужно вне строя.

**7. Можно резко и быстро выполнять все упражнения, чтобы достигнуть лучшего результата.**

8. Запрещается толкаться, ставить подножки товарищу, заниматься с развязанными шнурками, перебивать учителя, общаться с товарищем на интересные темы.

**Упражнение «Найди похожий предмет» в спортивном зале.**

**Цели**: развитие пространственных представлений и воображения; освоение сенсорных эталонов (геометрических форм) и соответствующих понятий.

**Материалы**: специальных материалов не требуется.

**Необходимое время**: 5 минут.

**Процедура проведения:**

**Инструкция ведущего**: «Сейчас я буду называть разные геометрические фигуры, а вы должны подумать и назвать как можно больше реальных предметов, похожих на эту фигуру. Например: какие вещи похожи на треугольник?». Чтобы стимулировать мышление и воображение учащихся, ведущему нужно задавать стимулирующие вопросы: «А что еще похоже на треугольник?» – добиваясь, чтобы дети вышли за рамки стандартных ответов, и поощрять ответы оригинальные.

Например, «крыша дома» – ответ стандартный, традиционный. «Морковка», «шляпка гриба», «ухо овчарки», «клюв птицы», «зонт» – ответы менее традиционные, результат мысленного поиска в более широком пространстве, выходящем за рамки повседневного опыта городских детей.