# Открытый урок по физической культуре в 7е классе

Тема: **«Преодоление полосы препятствий»**

**Цель урока:** Закрепить правила прохождения полосы препятствий

# Задачи:

* Формирование двигательных действий: прыжков, навыков лазанья и перелезания, строевых упражнений;
* Развитие координационных способностей учащихся.

-Воспитание сотрудничества, мотивов здорового образа жизни, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости

# Тип урока:

Урок обобщения и систематизации знаний

**Дата проведения**: март 2022 г.

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические маты, скамейки, стенка, обручи, конусы, кочки, мячи.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозир овка** | **Организационно**  **-методические указания** | **Частные задачи** |
| Подготови тельная | **Построение,**  **приветствие, сообщение темы и задач урока**  «Ребята, сегодня вы отправитесь на необитаемый остров. А что ждет на острове путешественников? И что  им предстоит преодолеть? (ответы | 10  мин. | Организация учащихся на урок.  «Класс! Становись! Класс! Равняйсь!  Смирно»!  Первый в строю - | Подготовить учащихся к проведению урока.  Создать целевую установку на урок. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | детей). Ребята вас ждут приключения. На нашем необитаемом острове вы будем преодолевать препятствия, бегать, прыгать, будете ловкими, смелыми и выносливыми. До моря поедете на поезде и сделаете зарядку».  **Паровозик.** Ходьба на месте, делая руками попеременные движения и приговаривая при этом «чух-чух- чух». (дых.упр.)  **Ходьба** в обход по залу:   * на носках, руки вверх; * на пятках, руки за головой; * в полуприседе, руки на коленях;   **Бег**:   * высоким подниманием бедра; * приставными шагами правым, левым   боком.  Переход на ходьбу, восстановление дыхания  .  **Перестроение в колонну по два. Комплекс ОРУ** на месте:   * 1. И.п. - основная стойка.  1. Руки в стороны 2. Руки вверх, подняться на носки, потянуться 3. Руки в стороны 4. Исходное положение 5. И.п. - стойка руки на поясе. Наклоны головы 6. вперед 7. назад 8. вправо 9. влево 10. И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх   1-2 – рывки руками назад  3-4 – смена рук, рывки руками назад  1. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью  1-2 – рывки согнутыми руками назад  3-4 – рывки прямыми руками назад с поворотом туловища вправо |  | «паровоз»,  остальные -  «вагончики».  «Направо! В обход по залу шагом марш!» Повторяем на протяжении 20-30 сек.  Соблюдать дистанцию.  Следить за осанкой.  Локти развести, спина прямая.  Бедро  параллельно полу  Руки через стороны вверх - вдох, вниз - выдох.  Делаем под счѐт.  Дистанция между колоннами  вытянутые руки, между шеренгами два метра.  Подняться на  носки -  посмотреть вверх. | Организовать учащихся на проведение  разминки.  Перестроить занимающихся.  Подготовить  организм учащихся к двигательной деятельности в основной части урока.  Развитие координационных способностей и гибкости |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5-6 – рывки согнутыми руками назад  7-8 – рывки прямыми руками назад с поворотом туловища влево  5. И.п. - стойка, ноги на ширине плеч.   1. взмах руками вперѐд «тик» (вдох) 2. взмах руками назад «так» (выдох)   **Часики.** (дых.упр.)  1. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч   1. поворот вправо (вдох) 2. поворот влево со звуком «ши- ши-х» (выдох). **Косари** (дых.упр.)    1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс       1. Наклон туловища вперед 3. Наклон туловища назад 4. Наклон туловища влево   7-8 Наклон туловища вправо  1. И.п. – стойка руки на пояс   1. Присед, руки вперѐд 2. Исходное положение 3. Присед, руки вперѐд 4. И.п. – стойка, руки на пояс Прыжки на двух ногах 5. И.п. – основная стойка 6. Прыжок ноги врозь, руки в стороны 7. Исходное положение |  |  |  |
| Основная . | «Наш поезд прибыл, до острова необходимо доплыть на лодках. В экипажах по три человека».  Выполняем **дыхательные упражнения**: « Гребем вѐслами»- класс садиться на пол, учащиеся имитируют движения гребца: наклоны вперѐд-назад с работой рук, произнося «буууль».  «Добрались до острова и на берегу встретились со змеей».  «прогоним змею»- выдох с шипением через рот;  «испугаем тигра» - пальцы расставлены, выдох с криком  «ааааааа».  «Прогулка по острову» - | 20-25  мин | Все движения выполнять  одновременно, слаженно.  Делим класс на группы.  - организация деятельности учащихся с соблюдением | Формирование знаний о правилах прохождения  полосы препятствий  Создать зрительное представление о полосе препятствий  Подготовить место для занятия.  Повторить и разучить  двигательные |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **преодоление полосы препятствий:**   1. «Гора» - лазание по г/скамейке и г/стенке. 2. «Перекати поле» - перекаты лежа через сторону на матах. 3. «Добыча кокосов» - броски мяча в баскетбольное кольцо. 3. «Болото» - прыжки по кочкам (плитки). 4. «Поваленный лес» - перелезание через барьеры 5. «Заросли кустарников» - пролезть сквозь обручи. 6. «Переправа через реку» - ходьба по узкому бревну (ходьба приставным шагом, руки в стороны). 8. «Зыбучие пески» - ходьба по неровной поверхности.   Учащиеся строятся в круг.  Ребята наступила ночь! Прилетела ночная сова. И сейчас мы с вами сыграем в игру «Совушка». |  | техники  безопасности, страховка;  - контроль за выполнением  упражнений; | действия в полосе препятствий  Организовать учащихся для игры  «Совушка» |
| Заключи тельная | «Молодцы, ребята! Я очень рад, что вы смогли преодолеть все преграды на вашем пути. Чему вы научились на нашем необитаемом острове? (ответы детей) Спасибо за ваши ответы.  За нами прилетел самолѐт, пора домой». Учащиеся образуют круг, взявшись за руки:  «Сели дружно в самолѐт И отправились в полѐт. Горы, море пролетели,  На площадку к школе сели.  Раз, два, раз, два - вот и кончилась игра».   1. Дыхательное упражнение на восстановление организма. **Радуга, обними меня.**   И. п. — стоя или в движении.   1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. 2. Задержать дыхание на 3—4 с. 3.Растягивая губы в улыбке, произносить звук [с], выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая   плечи: одна рука идет подмышку, | .  5-10  мин | Взяться за руки, встать в круг.  Идѐм по часовой стрелке.  После слов  «сели»- принять положение сед на корточках.  После слов  «игра» - встать. | Организовать учащихся к подведению итогов  Подведение итогов учебной  деятельности на уроке |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | другая на плечо. Повторить 3—4 раза. 2.Подвести итоги урока, выделить наиболее активных учеников.   1. Рефлексия:   «Ребята вам понравился наш урок? А теперь посмотрите, здесь лежат смайлики, они как частички нашего солнышка. а) Кому понравился наш урок тот выберет желтый веселый б) Кто считает, что у нас был самый обычный урок   1. Организованный уход с урока. |  | «Класс! Становись!» Выявление лучших.  Спасибо всем за урок!  «Класс! Налево! К выходу шагом марш!». |  |

# Самоанализ

**урока по физической культуре Класс** – 7е

**Тема урока:** Преодоление полосы препятствий

**Цель урока:** Закрепить правила прохождения полосы препятствий

# Задачи:

* Формирование двигательных действий: прыжков, навыков лазанья и перелезания, строевых упражнений;
* Развитие координационных способностей учащихся.

-Воспитание сотрудничества, мотивов здорового образа жизни, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости

По типу – это урок обобщения и систематизации знаний.

На предыдущих уроках учащимися были изучены отдельные элементы двигательных действий. На сегодняшнем уроке ребятам было предложено отработать эти элементы в комплексе при преодолении полосы препятствий, а следующий урок предполагает совершенствование и оценивание ранее изученных двигательных действий.

Для развития и поддержания интереса учащихся к предмету «физическая культура», урок проходил в виде игры и были использованы совместная и групповая форма организации занимающихся, которая способствует увеличению моторной плотности урока. Также мною было уделено внимание на:

* целостность использования форм организации занимающихся;
* целостность использования времени на занятии (объяснение, показ, выполнение упражнений, активный отдых);
* соблюдение техники безопасности (интервал, дистанция).

Организационный момент урока создал у учащихся рабочее настроение. Для функциональной подготовки организма была проведена разминка, включающая в себя разновидности ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения на месте.

На основном этапе урока школьники решали поставленные задачи: были выполнены упражнения, формирующие координационные способности. Ученики были разделены на группы путем перестроения для реализации работы на этапах: каждая группа выполняла определѐнную работу по очереди на каждой станции. Упражнения на каждой станции были направлены не только на развитие собственно двигательных действий, но и на формирование прикладных умений, для этого использовались такие упражнения, как лазание, ползание, прыжки, ходьба в равновесии, которые могут быть использованы учениками в реальной жизни, в экстремальных ситуациях.

Групповая форма проведения занятий, используемая на уроке, способствует сплочѐнности учеников, повышению их коммуникативных способностей, развитию волевых качеств, самоконтролю, самоорганизации дисциплинированности, сдержанности, взаимовыручке.

В конце основной части занятия проводилась подвижная игра, которая способствовала переходу от более активной деятельности учащихся к спокойной.

В каждой части урока проводились дыхательные упражнения. В подготовительной и основной части данные упражнения давались в целях активизации организма к дальнейшей деятельности, а в заключительной - для восстановления организма после физической нагрузки.

Сами ученики были активны во время урока, организованны, отрабатываемые двигательные действия ими освоены ( с учетом уровня развития и личностными особенностями данного класса).

Таким образом, на основе выше изложенного можно сделать вывод о том, что ожидаемый результат на уроке достигнут. Подведение итогов урока показало, что цель урока реализована, что основные задачи, поставленные на уроке, достигнуты.