План-конспект
открытого урока по физической культуре на тему:
«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»

Цель: Закрепить знания и представления учащихся о правилах подвижных игр, эстафет.

Задачи:

Образовательные:

- ✓ формирование у учащихся двигательных умений и навыков;

Развивающие:

- ✓ развивать координацию движений в пространстве, скоростные качества, ловкость;
- ✓ развивать чувство товарищества, коллективизма и взаимопомощи;

Воспитательные:

- ✓ формировать умение владеть своими эмоциями;
- ✓ воспитывать дисциплинированность, силу воли, настойчивость.

Инвентарь:

- ✓ волейбольные мячи;
- ✓ ориентиры (кегли, мячи либо деревянные бруски);
- ✓ гимнастические палки;
- ✓ обручи;
- ✓ свисток.

ХОД УРОКА

Части урока	**Содержание**	**Дозировка**	**Методические указания**
Вводная (1 мин.)	Построение, приветствие, сообщение задач урока.		«Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!»
Подготовительная (8-10 мин.)	1. Строевые упражнения: − перестроение из одной шеренги в две и в обратном порядке. − повороты на месте. 2. Ходьба с заданием: − ходьба обычным шагом; − ходьба на носках – руки вверх; − ходьба на пятках – руки за	 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Команда: «На первый-второй расчитайся!» «Направо!» «Налево!» Команда: «В обход по залу шагом марш!» Следить за осанкой: спину

	голову; − ходьба на внешней стороне стопы – руки на поясе. 3. Бег с заданием: − прямо; −правым боком приставным шагом; − левым боком приставным шагом; − с высоким подниманием бедра; − спиной вперёд; − ускорение по диагонали 4. Комплекс ОРУ без предметов: − И.п. – ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. − И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – и.п. То же влево. − И.п. – руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п. 5. Перестроение для эстафет: учащиеся делятся на две (три) команды.	0,5 круга 10 сек. 20 сек. 20 сек. 10 сек. 10 сек. 10 сек. 7 – 8 раз 7 – 8 раз 5 – 6 раз	держать прямо, вперед не наклоняться. Голову не опускать, на пол не смотреть. Колени не сгибать. Руки на поясе. Держать дистанцию 2 м Команда: «Исходное положение принять. Упражнение начинай!» Команда: «Исходное положение принять. Упражнение начинай!»

Основная (30 мин.)	**Эстафеты:** 1. <u>«Челночный бег»</u> Задача: от старта на равном расстоянии размещается ориентир. По сигналу первые участники бегут до 1-го ориентира, возвращаются до старта. Затем бегут до 2-ого ориентира, возвращаются до старта. Затем бегут до 3-го ориентира, возвращаются до старта, передают эстафету следующему участнику, и т.д. пока не выполнит последний участник команды.	6 мин.	«Будьте дисциплинированными, терпеливыми и внимательными друг к другу!»
	2. <u>«Совместный прыжок»</u> Задача: первый участник команды, начиная от линии старта делает один прыжок вперед, стараясь изо всех сил. Следующий участник команды делает прыжок с того места, куда приземлился первый участник. И так по очереди делают все участники команды.	6 мин.	«Внимательно слушайте условия эстафеты!» Побеждает команда, чей общий прыжок оказался наибольшим.
	3. <u>«Поезд»</u> Задача: капитан – паровоз, игроки – вагоны. По команде “Марш!” паровоз бежит вокруг поворотного ориентира, подбегает к команде, цепляет один вагон, и так бегут вдвоём вокруг ориентира и обратно, цепляют третий вагон, и всё повторяется до последнего вагона, т.е. участника команды.	6 мин.	Победа отдаётся самому скорому поезду.
	4. <u>«Не урони мяч!»</u>	6 мин.	В случае потери

	Задача: первый участник в руках держит гимнастические палки, между которыми зажимает мяч так, чтобы он не упал. По сигналу игроки бегут до ориентира и обратно, удерживая мяч между палками, стараясь его не уронить. 5. <u>«Переправа»</u> Задача: капитан на вёслах, лодка – обруч, садиться можно только двоим, переправить быстрее свою команду на другой берег.	6 мин.	мяча подобрать его и продолжить соревнование. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету. Финишировал последний участник эстафеты. Судьи подводят итоги.
Заключительная (4-6 мин.)	1. Построение; 2. Упражнения для восстановления дыхания: – медленно сделать глубокий (полный) вдох и на 2-3сек. задержать дыхание; – выдохнуть воздух короткими и сильными толчками. 3. Подведение итогов эстафет; выставление оценок. 4. Д/з; 5. Прощание. Организационный уход из зала.	1 мин.	«Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Урок окончен, до свидания!» «В раздевалку шагом марш!»