ГБОУ НПО ПУ-6 М.О. г. Коломна.

План

Открытого урока по физической культуре.

Преподаватель: Карточинский Павел Гурьевич.

Тема урока: Весёлые старты. (комбинированная эстафета, непослушный мяч)

Цель урока:

1. Образовательная – Закрепление двигательных навыков.
2. Развивающая – Развитие жизненно важных качеств человека (координации движений, ловкости, быстроты, прыгучести, силы воли, гибкости и др.)
3. Воспитательная – Воспитание у учащихся навыков коллективных действий, взаимопонимания, последовательности, смелости, дисциплинированности, воли к победе, готовых к труду и защите Родины.

Место проведения: Спортивный зал училища.

Оборудование: Мячи, скакалки, обручи, конуса для разметки, мешки для прыжков, скамейки гимнастические, секундомер.

Дата проведения: 20. 03. 2014 г.

Время проведения: 10.00 – 11.10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | Вводная Построение, рапорт, приветствие. Задача урока. Техника безопасности. Контроль ЧСС. | 6 | Доходчиво объяснить учащимся правила и последовательность проведения весёлых стартов. Обратить внимание на соблюдение Т.Б. ЧСС за 15сек. |
| 2. | ПодготовительнаяОбщеразвивающие, специальные и подготовительные упражнения. | 6 | Обратить внимание на постепенную подготовку сердечнососудистой системы, а затем костномышечного аппарата. Контролировать каждого учащегося.  |
| 3. | ОсновнаяПроведение весёлых стартов.1. Выполнение стартов с мячом;
2. Комбинированная эстафета.
 | 48 | При проведении стартов следить за соблюдением правил стартов. Поддерживать весёлый соревновательный настрой команд. |
| 4. | Заключительная1. Медленный бег, ходьба, упражнения на дыхание, проверка ЧСС;
2. Построение, итоги урока.
 | 10 | Обратить внимание на ЧСС учащихся, он должен не превышать 120 ударов в минуту. Наградить победителей и обязательно поощрить остальных.  |