Открытый урок по физической культуре

5 класс (подвижные игры)

**Цели урока:**

1. Развивать физические качества (быстрота, ловкость, меткость)
2. Воспитывать соревновательный дух, чувство ответственности, товарищества (команды).

**Задачи урока:**

1. Закрепить технику ловли и бросков различных мячей в игре «Вызов номеров».
2. Развитие ловкости и координационных способностей в игре «Невод».
3. Воспитание двигательной реакции и коллективное взаимодействие.

Метод проведения: фронтальный, групповой, поточный,

соревновательный, игровой.

Место проведения: спортивный зал МБОУ «СОШ № 7».

Инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, гандбольные, резиновые, мячи для большого тенниса, обручи.

**Время проведения:** 11.20- 12.00

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | Общие и частные задачи | Упражнения | Дози  ровка | Методи  ческие  рекомен  дации |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я | I. Организация | 1. Построение, рапорт. |  | Равнение в |
| учащихся к | 2. Сообщение задач |  | шеренге |
| началу урока. | урока. | 1 мин | Четко, ясно, |
|  | 3. Расчет на первый, | 30 сек | кратко напомнить |
|  | второй... |  | правила техники |
|  |  |  | безопасности. |
| II. Воспитание | 4. Повороты на месте: | 30 сек | Руки прижаты. |
| правильной | - напра - во | Выполнять |
| осанки | - нале - во |  | одновременно. |
|  | - кру - гом |  |  |
|  | 5. Ходьба по залу в | 1 мин | Руки прямые, |
|  | колонне по одному: |  | пальцы сжаты, |
|  | - на носках, руки вверх |  | ладони внутрь. |
|  | - на пятках, руки за |  | Локти |
|  | голову |  | развернуты, |
|  |  | - в полуприсяде, руки |  | подбородок |
| 15-20 мин |  | на поясе |  | приподнят, спина |
|  |  |  |  | прямая. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | III. Подготовить организм учащихся к выполнению основных задач урока | 1. Бег  * змейкой * по сигналу   а) вторые номера обгоняют первые  б) первые номера обгоняют вторые  в) изменение направления движения в обратную сторону   1. Ходьба с восстановлением дыхания | 0,5 кр | Соблюдать дистанцию. Не сталкиваться. Внимательно слушать сигнал.  1-2 руки вверх - вдох  3-4 руки опустить - выдох |
|  | IV. Организация учащихся к проведению ОРУ посредством подвижной игры «Вызов номеров» | 1. Перестроение из колонны по одному в три поворотом в движении. 2. Краткое объяснение правил игры. Класс рассчитывается по порядку номеров в каждой колонне - команде. Во время выполнения упражнений учитель вызывает учащихся по номерам, чередуя их по своему усмотрению. За каждым номером учитель закрепляет мяч определенного вида спорта. Вызванные номера добегают до обруча с мячами, берут свой мяч и бегут в противоположную сторону, обегают стойку, передают мяч последнему игроку и встают на свое место.. Команде с помощью передач друг другу необходимо вернуть мяч в обруч.   Выигрывает команда, которая быстрее вернет мяч в обруч.  1) И.п. ноги врозь, руки в замок | 4-6 раз | Не забывать свой номер и мяч.  Внимательно слушать учителя, стараться не выронить мяч из рук. Обязательно обегать стойку. Передачи мяча выполнять по порядку. Участники игры должны стоять на своих местах при выполнении ловли и передачи мяча. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1-4 - круговые движения кистями. |  |  |
|  |  | 2) И.п. ноги врозь, руки в замок на груди   1. - руки вперед в замок 2. - руки к груди в замок 3. - подняться на носки руки вверх. 4. - И.п. | 4-6 раз | Сохранить  равновесие |
|  |  | 3) И.п. ноги врозь.   1. - руки вперед 2. - руки вверх 3. - руки в сторону 4. - И.п. | 4-6 раз | Спина прямая, руки прямые, подбородок приподнят |
|  |  | 4) И.п. ноги врозь, руки на поясе  1-2 - наклон влево 3-4 - наклон вправо | 4-6 раз | Наклон глубже |
|  |  | 5) И.п. ноги врозь, руки на поясе  1-2 - наклон вперед, руки вниз  3-4 - наклон назад, руки на поясе | 4-6 раз | Ноги не сгибать, руки прямые |
|  |  | 6) И.п. ОС   1. - упор присев 2. - упор лежа 3. - упор присев 4. - И.п. | 4-6 раз | Сохранять  равновесие |
|  | ' | 7) И.п. руки на поясе 1 - 3 прыжок влево на двух  2-4 прыжок вправо на двух  10. Перестроение из колонны по два в колонну по одному, поворотом в движении. | 10 раз | Прыгать на носках, следить за дыханием  Соблюдать дистанцию следить за дыханием |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | V. Развитие | 11. Подвижная игра |  | Игроки «Рыбы» |
|  | ловкости и | «Невод» |  | должны |
|  | координационных | Баскетбольная |  | находиться в |
|  | способностей | площадка - «море».  Все играющие - «Рыбы». Один водящий игрок - «Рыбак».  Игроки «Рыбы» бегают «плавают» в море (б/б площадка). Водящий начинает ловить рыб, касаясь их рукой. Пойманный игрок встает рядом с водящим, взявшись за руки, продолжая ловить рыб. Таким образом, каждый пойманный игрок встает к водящим, образуя «сеть». Игра |  | пределах б/б площадки. Разрывать сеть нельзя. |
| **О С Н О В Н А Я** |  | заканчивается, когда |  | Салить мячом в |
|  | все рыбы будут |  | голову нельзя. |
|  | переловлены и |  | Осаливание |
|  | останется один игрок - |  | мячом, |
|  | победитель. |  | отскочившим от |
|  |  |  | пола или от |
| VI.Совершенство­ | 12. Подвижная игра |  | стены, не |
| вание техники | «Квадрат». Класс |  | зачитывается. |
| ловли и броска | делится на две |  | Игрокам не |
| мяча. | команды и каждая |  | разрешается |
| 20 мин |  | размещается на своей |  | заступать за |
|  | половине б/б площадки. У каждой команды находится по одному мячу. По сигналу учителя игроки каждой команды стремятся попасть мячом в соперника, не заходя за среднюю линию. Осаленный игрок идет за линию баскетбольной площадки в противоположную команду и при получении мяча так же стремиться осалить соперника. Побеждает команда, у которой остались игроки на площадке. |  | (торцевую) линию б/б площадки и брать мячи с игровой площадки. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ЗАКЛЮ ЧИТЕЛЬ НАЯ  3-5 мин | \/II.Способство  ние снижению  нагрузки | 13.Ходьба с  восстановлением  дыхания.  14. Построение,  подведение итогов.    15.Домашнее задание. | 1кр. | 1-2 руки вверх-  вдох  3-4 руки  отпустить -  выдох.  Оценить работу  учащихся.  Сгибание и  разгибание рук в  упоре лежа,  мальчики - 20 -  25 раз, девочки - 10-15 раз. |

Учитель физической культуры Белокопытова Лия Ахметовна