Открытый урок

**«**Подвижные игры на развитие ловкости**»**

**(**для уч-ся3 КЛАССА)

дЕМКИН м.и.

УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

мбоу «иНСАРСКАЯ сош №1»

2016 г.

Тема урока: Подвижные игры на развитие ловкости.

Цель урока: создание устойчивой мотивации на освоение подвижных игр на развитие ловкости. Задачи урока: 1.Формировать правильную осанку, используя общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. 2. развитие ловкости, быстроты, координации, укрепление здоровья, привитие интереса к здоровому образу жизни; 3. Провести контроль выполнения классом творческой работы по теме: «Здоровый образ жизни». 4. Способствовать воспитанию чувства коллективизма, соперничества, смелости и закреплять полученные знания по теме «Здоровый образ жизни», используя эстафеты. Место проведения: спортивный зал. Инвентарь: гимнастические палки, набивные мячи, баскетбольные мячи, рисунки с изображением элементов здорового образа жизни и вредных привычек, резинка(жгут).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание учебного материала | Дози ровка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть  Построение класса. Приветствие.  1.Сообщение задач урока.  2. Строевые упражнения. Повороты на месте.  3. Бег и его разновидности:  -обычный;  -приставным шагом  - с высоким подниманием бедра  - с захлёстыванием голени  3. Ходьба с восстановлением дыхания:  - 1-2- руки через стороны  вверх – вдох;  - 3-4 – руки вниз – выдох.  4. ОРУ с гимнастическими палками.  И. п.— стойка, ноги вместе, палка внизу.  1- палку вверх, правую ногу назад за носок  2- И.п.  3- Тоже левой.  4- И.п.  И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка вверх.  1- Наклон туловища вправо.  2- И.п.  3- Тоже влево.  4-И.п.  И. п.— стойка ноги врозь, палка вперед.  1- Поворот туловища вправо.  2- И.п.  3-Тоже влево.  4-И.п.  И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу.  1 — наклон вперед, палку на пол.  2-И.п.  И. п.— стойка ноги вместе, палка горизонтально за спиной  под локтями.  1-Выпад вправо.  2-И.п.  3- Тоже влево.  4-И.п.  И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу.  1- Глубокий присед, палку вперед.  2- И.п.  5. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу.  1- Руки вверх- вдох.  2- Руки вниз выдох.  Основная часть  1.Построение в одну шеренгу, разбить класс на две команды.  2. Эстафеты:  - №1. «Мы за здоровый образ жизни»  - №2. С набивными мячами  3.Эстафета с баскетбольными мячами.  Команды построены в одну колону по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.  Итоги подводить после каждой эстафеты, к судейству привлекать учащихся, освобожденных по состоянию здоровья.  Заключительная часть  1. Построение в одну шеренгу.  2. Игра на внимание «3, 13, 33»  3. Построение. Подведение итогов.  4. Выход из зала. | *15мин*  *2 мин*  *1 мин*  *2 круга*  *2\*8*  *2\*8*  *2\*8*  *2\*8*  *2\*8*  *2\*8*  *10 раз*  *2\*8*  *25мин*  *1 мин*  *8-10 мин*  *7-9 мин*  *7-9 мин*  *5 мин*  *1 мин*  *1-2 мин*  *1-2 мин* | Обратить внимание на наличие и опрятность спортивной формы, осанку в строю. Правильность и четкость выполнения  Темп средний. Следовать точно за направляющим;  Сохранять дистанцию,  обращать внимание на правильность осанки.  Движение рук плавные,  выдох – через рот.  Руки поднимать прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола), сохранить вес тела на опорной ноге. Голову держать прямо.  Руки прямые. Ноги от пола не отрывать. Выполнять с максимальной амплитудой. Выполнять под счет.  Руки прямые. Ноги от пола не отрывать. Выполнять с максимальной амплитудой.  Наклоны выполнять энергично, ноги прямые.  Выполнять под счет. Спина прямая, голова прямо.  Пятки от пола не отрывать. Спина прямая. После нескольких повторений темп можно увеличить, выполняя упражнение на два счета.  Глубокий вдох через нос, выдох через рот.  Итоги подводить после каждой эстафеты, к судейству привлекать учащихся, освобожденных по состоянию здоровья.  Игроки должны на команду «3» поставить руки на пояс, «13» - руки к плечам, «33» - руки вверх. Если игрок выполняет движение не правильно, то он делает шаг вперёд. Таким образом, вперёд выйдут самые невнимательные игроки.  Подвести итог урока, выделить команду победителя в эстафетах, лучших учащихся. |

***Приложение № 1***

Эстафета «Мы за здоровый образ жизни»

Содержание:

Команды строятся в колонны по одному, на расстоянии 3 – 4 м от скамеек. Три скамейки установлены на расстоянии 2 – 2,5 м параллельно друг другу. Сверху (поперёк) скамеек натянуты жгуты (резинки), образующие как бы «клетчатое поле». Рядом с командами стоят стулья, на них расположены рисунки с изображением элементов здорового образа жизни и вредных привычек. На расстоянии 4 м, от дальнего края скамейки, установлены четыре стула (два для одной команды, два для другой),на которых находятся плакаты обозначающие ЗОЖ и вредные привычки.

Участники эстафеты по сигналу берут рисунок, бегут по скамейке и оставляют его на плакате, обозначающем соответствующий раздел: ЗОЖ или вредные привычки. Затем возвращаются обратно, выполняя комбинированное задание: через одну резинку (жгут) перепрыгивая, под другую – проползая, и так далее.

Ошибки:

расположение рисунка в несоответствующем разделе;

-выбегание раньше передачи эстафеты;

-запрещается приподнимать резинку (жгут) рукой.

**Приложение № 2**

Эстафета с набивным мячом

Содержание:

Команды строятся в колонны по одному, на расстоянии 3 – 4 м от скамеек. Три скамейки установлены на расстоянии 2 – 2,5 м параллельно друг другу. Сверху (поперёк) скамеек натянуты жгуты (резинки), образующие как бы «клетчатое поле». На расстоянии 3 м от края скамейки расположены стойки.

По сигналу участники эстафеты ползут по-пластунски и катят набивные мячи впереди себя под натянутыми резинками (жгутами).

После последней резинки участники должны встать на ноги и катить мяч до стойки, затем взять набивной мяч в руки, оббежать стойку и возвратиться обратно бегом.

Ошибки:

не выбегать раньше передачи эстафеты;

при передаче эстафеты следующему участнику мяч не бросать, а передавать точно в руки;

**Правила техники безопасности**

**Перед началом занятий:**

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

Протереть насухо спортивные снаряды для метания.

Провести разминку.

**Во время занятий:**

При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя.

Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**После окончания занятий:**

Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.