|  |  |
| --- | --- |
| Учебный предмет | Физическая культура |
| Класс | 5 |
| Тип урока | Комплексный |
| Технология построения урока | Фронтальная  Поточная  Индивидуальная |
| Тема урока | Подвижные игры. Эстафеты |
| Цель урока | Формирование умений выполнять эстафеты. |
| Задачи урока | 1) Эстафета с мячом  2) Встречная эстафета  3) Игра «Невод» |
| Вид деятельности | Выполнили эстафеты с мячом, встречные эстафеты и поиграли в игру «Невод» |
| Материально-техническое обеспечение | Фишки, мячи, скакалки |
| Время проведения | 45 мин. |
| Место проведения | Спортивный зал СОШ №2 |
| Выполнил | Студент группы 320 Еременко Никита Олегович |
| Дата | 13.03.24 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание | Д-ка | ОМУ |
|  | **Подготовительная часть** | 10-15мин |  |
| Первоначальная организация учащихся | 1. Построение.  2. Приветствие.  3.Сообщение задач урока.  4. Инструктаж по ТБ. | 30сек  30сек  30сек  30сек |  |
| Активизация внимания учащихся | 5. Повороты  - Нале-во! Раз-два!  - Кру-гом! Раз-два!  - Прыжком кру-гом! Раз-два!  - Кру-гом! Раз-два!  “Налево в обход шагом – Марш!” | 1-2мин  1 р  1 р  1 р  1 р | Повороты через левое плечо, четкое выполнение команд. |
| Профилактика заболеваний ОДА | 6. Упражнения на осанку в ходьбе  - Руки вверх, на носках – Марш!  - Руки за спину, на пятках – Марш!  - Руки в стороны, на внешнем своде стопы – Марш!  -Руки на пояс, перекатным шагом – Марш! | 3мин  0,5 кр  0,5 кр  0,5 кр  0,5 кр | Выше на носках  В спине прогнуться, на пятках  Руки параллельно полу  Перекат с пятки на пятку |
| Обеспечить функциональную готовность организма к активной мышечной деятельности | 7. Беговые упражнения  - Руки на пояс, бег с прямыми ногами вперед – Марш!  - Руки за голову, бег с прямыми ногами назад – Марш!  - Руки на пояс, бег сгибая ноги вперед – Марш!  - Руки за спину, бег сгибая ноги назад – марш! | 4мин  1 д  1 д  1 д  1 д | Выполняем по диагонали  Ноги прямые  Соблюдаем дистанцию 1,5 м.  Локти развести в стороны  Сгибаем ноги активнее |
| Обеспечить готовность мышечных групп к предстоящей деятельности.  Подготовка мышц туловища  Подготовка мышц туловища  Подготовка мышц туловища  Подготовка мышц ног  Подготовка мышц ног  Подготовка мышц ног  Подготовка мышц ног  Подготовка мышц  Ног  Подготовка мышц ног | 8. Комплекс ОРУ (со скакалкой)  - И.п. Узкая стойка, скакалка внизу  1-Шаг правой вперёд, скакалка вверх  2-3Прогнуться  4-И.п  5-8Тоже с левой  - И.п. Узкая стойка, скакалка внизу  1- Шаг правой вперед, скакалка вверх  2- Поворот влево, скакалка вперед  3- Поворот вправо, скакалка вверх  4- И.п.  5-8- Тоже с левой  - И.п. Широкая стойка, скакалка вперед  1-Наклон вперёд к правой  2-Наклон вперед  3-Наклон вперед к левой  4-И.п.  -И.п. Широкая стойка, скакалка вперед  1- Наклон вперед, скакалка вперед  2- И.п.  3- Наклон назад, скакалка вперед  4- И.п.  5- Наклон вправо, скакалка вперед  6- И.п.  7- Наклон влево, скакалка вперед  8- И.п.  - И.п. Узкая стойка, скакалка внизу  1-Выпад правой вперёд, скакалка вперед  2-И.п.  3-4Тоже с левой  -И.п. Узкая стойка, скакалка внизу  1- Выпад правой вперед, скакалка вперед  2-И.п.  3-Выпад левой вперед, скакалка вперед  4-И.п.  5- Выпад правой вправо, скакалка вверх  6-И.п.  7- Выпад левой влево, скакалка вверх  8- И.п.  - И.п. Узкая стойка, скакалка вперед  1-Мах правой вперед к левой  2-И.п.  3-Мах левой вперед к правой  4-И.п.  -И.п. Узкая стойка, скакалка вперед  1- Мах правой вперед к левой  2- И.п.  3- Мах левой вперед к правой  4- И.п.  5- Мах правой вправо  6- И.п.  7- Мах левой влево  8- И.п.  - И.п. Узкая стойка, скакалка внизу  1-прыжок вверх ноги врозь, скакалка вперед  2-И.п.  3-прыжок вверх ноги врозь, скакалка вверх  4-И.п.  - И.п. Узкая стойка, скакалка внизу  1- Прыжок вперед ноги врозь, скакалка вперед  2- И.п.  3- Прыжок назад ноги врозь, скакалка вперед  4- И.п.  5- Прыжок вправо ноги врозь, скакалка вверх  6- И.п.  7- Прыжок влево ноги врозь, скакалка в вверх  8- И.п.  Ходьба на месте | 5-7мин  3-4 р  3-4 р  3-4 р  3-4 р  3-4 р  3-4 р  3-4 р  3-4 р  3-4 р  3-4 р  10сек | В спине прогнуться  Наклон активнее  Наклон активнее  Выпад активнее  Выпад активнее  Мах активнее  Мах активнее  Прыжок выше  Прыжок выше |
|  | **Основная часть** | 25-30мин |  |
| Добиться целостного выполнения в общих чертах, устранить искажения в технике.  Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия. | 1. **Эстафеты с мячом**  1)**Перекатывание двух мячей змейкой.** Игроки команд стоят за стартовой линией. Перед каждой командой расположены фишки. По сигналу первый участник команды перекатывает одновременно два мяча, обводя фишки «змейкой». Мяч передает второму игроку, а сам становится в конце колонны и т.д. Выигрывает та команда, закончившая перекатывание мячей первой.  Подведение итогов.  2) Перенос мяча в беге, удерживая его на двух гимнастических палках.  Подведение итогов.  3)**Гонка мячей.** Гонка мячей с передвижением в упоре «каракатица» толкая мяч ногой вперед.  Подведение итогов. | 5-8мин  1р  1р  1р | Мяч в руки не берем, мяч не бросаем  Мяч рукой не придерживаем  Рукой мяч не передвигаем |
| Добиться правильного выполнения | 2. **Встречная эстафета.**  1)**Передача эстафетной палочки.**  Играющие делятся на две команды. Команды выстраиваются друг на против друга за линиями. Первому игроку в команде дается эстафетная палочка. По команде «Марш» игроки с палочкой начинают бег. Сделав один круг игрок передает палочку следующему игроку и т.д. Побеждает та команда которая закончила первая.  Подведение итогов.  3.**Игра «Невод»**  Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Двое или трое игроков берутся за руки, образуя невод. Их задача поймать как можно больше плавающих рыб, т.е. остальных игроков. Задача рыб не попасться в невод. Если рыбка оказалась в неводе, то она присоединяется к водящим и сама становится частью невода.  Игра продолжается до тех пор, пока не определится игрок, оказавшиеся самой проворной рыбкой.  Подведение итогов. | 5-8мин  1р  5-7мин | Правила игры:  1. Эстафета начинается по команде  2.Круги не зрезаем  Правила игры:  Рыбки не имеют права рвать невод, т.е. расцеплять руки у водящих |
|  | **Заключительная часть** | 3-5мин |  |
| Привезти организм в спокойное состояние. | 1. Построение  2. Игра “Класс, смирно!” Играющие строятся в одну шеренгу. Руководитель стоит лицом к детям. Руководитель показывает различные строевые команды, которые дети должны выполнять в том случае, если руководитель перед командой скажет слово “класс”.  Побеждают те, кто по окончанию игры остались на своих местах.  Подведение итогов игры  3. Рефлексия  Какую технику мы сегодня совершенствовали?  Какую технику мы сегодня изучали? | 2-3мин  1-2мин | Правила:  1. если слово “класс” не произнесено, исполнять команду нельзя.  2. Тот, кто ошибся, делает шаг вперед.  Совершенствование техники стойки на лопатках  Обучение техники кувырка вперед |

Учитель: .

Методист: .

Оценка: .