|  |  |
| --- | --- |
| Учебный предмет  | Физическая культура  |
| Класс | 5 |
| Тип урока | Комплексный  |
| Технология построения урока | ФронтальнаяПоточнаяИндивидуальная |
| 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. | 30сек30сек30сек30сек |  |
| 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!” | 1-2мин1 р1 р1 р1 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! | 3мин0,5 кр0,5 кр0,5 кр0,5 кр | Выше на носкахВ спине прогнуться, на пяткахРуки параллельно полуПерекат 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! | 4мин1 д1 д1 д1 д | Выполняем по диагоналиНоги прямыеСоблюдаем дистанцию 1,5 м.Локти развести в стороныСгибаем ноги активнее |
| Обеспечить готовность мышечных групп к предстоящей деятельности. Подготовка мышц туловищаПодготовка мышц туловищаПодготовка мышц туловищаПодготовка мышц ногПодготовка мышц ногПодготовка мышц ногПодготовка мышц ногПодготовка мышцНогПодготовка мышц ног | 8. Комплекс ОРУ (со скакалкой)- И.п. Узкая стойка, скакалка внизу1-Шаг правой вперёд, скакалка вверх2-3Прогнуться4-И.п5-8Тоже с левой- И.п. Узкая стойка, скакалка внизу1- Шаг правой вперед, скакалка вверх2- Поворот влево, скакалка вперед3- Поворот вправо, скакалка вверх4- И.п.5-8- Тоже с левой- И.п. Широкая стойка, скакалка вперед1-Наклон вперёд к правой2-Наклон вперед3-Наклон вперед к левой4-И.п.-И.п. Широкая стойка, скакалка вперед1- Наклон вперед, скакалка вперед2- И.п.3- Наклон назад, скакалка вперед4- И.п.5- Наклон вправо, скакалка вперед6- И.п.7- Наклон влево, скакалка вперед8- И.п.- И.п. Узкая стойка, скакалка внизу1-Выпад правой вперёд, скакалка вперед2-И.п.3-4Тоже с левой-И.п. Узкая стойка, скакалка внизу1- Выпад правой вперед, скакалка вперед2-И.п.3-Выпад левой вперед, скакалка вперед4-И.п.5- Выпад правой вправо, скакалка вверх6-И.п.7- Выпад левой влево, скакалка вверх8- И.п.- И.п. Узкая стойка, скакалка вперед1-Мах правой вперед к левой2-И.п.3-Мах левой вперед к правой4-И.п.-И.п. Узкая стойка, скакалка вперед1- Мах правой вперед к левой2- И.п.3- Мах левой вперед к правой4- И.п.5- Мах правой вправо6- И.п.7- Мах левой влево8- И.п.- И.п. Узкая стойка, скакалка внизу1-прыжок вверх ноги врозь, скакалка вперед2-И.п.3-прыжок вверх ноги врозь, скакалка вверх4-И.п.- И.п. Узкая стойка, скакалка внизу1- Прыжок вперед ноги врозь, скакалка вперед2- И.п.3- Прыжок назад ноги врозь, скакалка вперед4- И.п.5- Прыжок вправо ноги врозь, скакалка вверх6- И.п.7- Прыжок влево ноги врозь, скакалка в вверх8- И.п.Ходьба на месте | 5-7мин3-4 р3-4 р3-4 р3-4 р3-4 р3-4 р3-4 р3-4 р3-4 р3-4 р10сек | В спине прогнутьсяНаклон активнееНаклон активнееВыпад активнееВыпад активнееМах активнееМах активнееПрыжок вышеПрыжок 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. | 5-8мин1р1р1р | Мяч в руки не берем, мяч не бросаемМяч рукой не придерживаемРукой 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. | 5-8мин1р5-7мин | Правила игры:1. Эстафета начинается по команде2.Круги не зрезаемПравила игры:Рыбки не имеют права рвать невод, т.е. расцеплять руки у водящих |
|  | **Заключительная часть** | 3-5мин |  |
| Привезти организм в спокойное состояние. | 1. Построение2. 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 игры3. РефлексияКакую технику мы сегодня совершенствовали?Какую технику мы сегодня изучали? | 2-3мин1-2мин | Правила:1. если слово “класс” не произнесено, исполнять команду нельзя.2. Тот, кто ошибся, делает шаг вперед.Совершенствование техники стойки на лопаткахОбучение техники кувырка вперед |

Учитель: .

Методист: .

Оценка: .