**ПЛАН – КОНСПЕКТ**

урока  по физической культуре

для учащихся 5 класса.

**Раздел:** Подвижные игры

**Тема урока:**  «Подвижные игры как средство совершенствования физических качеств»

**Тип урока:** Комбинированный

**Форма урока:** урок-путешествие

**Задачи урока:** Обучение подвижным играм и повторение ранее разученных.

1. Образовательные: разучить подвижные игры;

2.   Развивающие: развить двигательные качества посредствам подвижных игр;

3.   Воспитательные: воспитать интерес к играм и чувство коллективизма.

**Место проведения:**спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:**  музыкальное сопровождение, свисток, ленточки, обручи, картинки животных, мешочки с картошкой, мячи, воздушные шарики, скакалка, тюбетейка, шаблон ладошки и т.д.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть    урока | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Вводная  часть | - **Построение.**  - **Строевые упражнения.**    - **Приветствие и сообщение задач урока.**  «Здравствуйте ребята!» «Меня зовут Елена Юрьевна,  и сегодня этот урок проведу у вас я.  Урок у нас будет не совсем обычный  а урок - путешествие .  Представьте что мы уже в лесу.  Поверните голову налево.  Слева у нас сосна, вдохните глубоко. Чувствуете?  Поверните голову направо – здесь земляника.  Вдохните её запах.  Кого мы ещё можем увидеть в лесу?....  Ну что ? Тогда в путь  Бег- змейкой «Всем, всем, привет»  Шагом марш! На месте стой !  Налево!  От середины зала влево и право разомкнись!  Мы изобразим животных и птиц  - Мы как цапли зашагаем  Из болота ноги тянем.  -А в лесу живет медведь  Очень любит он реветь.  -А лиса то, то и дело  Прячет все следы умело.  -А веселые зайчата-  Длинноухие ребята\_  Прыг да скок, прыг да скок,  Через поле за лесок!  -Крылья пестрые мелькают  В поле бабочки летают.  Раз, два, три, четыре,  Полетели закружились. | 2 мин.    4-6 раз  1 мин  4мин | «В одну шеренгу становись!»  «Равняйсь!» «Смирно!»  Чёткость выполнения.  Разомкнулись на вытянутые руки в лево от  направляющего.  Упражнение выполняется в шеренге по одному , дистанция 1м.  Спину держать прямо.  Ответы детей  Бежать строго друг за другом, касаясь рукой на стене трафарет ладони  -восстановили дыхание  Дистанция не менее 1 метра.  Имитируем движения с картинки  -с высоким подниманием бедра, руки назад в замке.  - на внешней стороне стопы, руки на пояс;  - На носках, петляя шаги, руки впереди в замке;  - прыжками на двух ногах  - взмах руками , с поворотом на 360 |
| Основная  часть | **Вопрос уч-ся: Что было бы на земле ,**  **если бы люди не ни умели играть?**  **Какой была бы жизнь?**  **Я вам предлагаю продолжить путешествие**  (Музыкальная игра «Паровоз- букашка»)    **Веселые игры-эстафеты.**  Играющие делятся на две команды  Повторяем Законы игры-эстафеты:  Передача эстафеты – касанием руки;  Три свистка – молчок;  После выполнения задания всей командой поднять руки вверх;  Поддерживать участников добрым словом.  Выполнять четко и внимательно.  Побеждает команда, первой закончившая эстафету.  1. **Радуга** добежать до стула на который нужно завязать свою ленточку и бегом вернуться обратно. Кто быстрей.  Мальчишки бегут до стула , делают 3 приседания, девочки 2 поворота вокруг своей оси.  2. **Посадка картошки**  На расстоянии от стартовой линии, напротив каждой команды в ряд ставятся 4 лунки. Играющим, которые стоят первыми, дают по мешку с картошкой. По сигналу игроки с мешочками бегут к лункам и выкладывают картошку в каждую лунку, затем возвращаются на место и передают мешочки следующим. Те бегут к лункам и собирают картошку  3. **Бег с тремя арбузами**  На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча. По сигналу бежит с ними до стула и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и их на пол.  4.**Прохождение болота**  Каждой команде выдается 2 обруча. С их помощью надо преодолеть "болото".  Группы из 2-х человек. По сигналу участник бросает обруч на землю, два игрока запрыгивают в него. Второй обруч они бросают на такое расстояние от первого, чтобы можно было в него перепрыгнуть, а потом, не покидая пространства второго обруча, дотянуться рукой до первого. Так, совершая прыжки и перекидывая обручи, группа добирается до поворотной отметки.  **5. Веревочка**  первый участник берет в руку веревочку и один пробегает всю дистанцию до финиша.  Возвращается на старт. Далее за веревочку хватается второй игрок команды. Теперь пробегают всю дистанцию уже двое, затем трое и т.д., пока за веревочку не будет держаться вся команда.  **6. Быстрая лягушка.**  Необходимо по-лягушачьи допрыгать -до финиша, в  Молодцы! Вы представляете собой настоящие сплоченные команды, где игроки дружны и все как один умеют помочь друг другу.  **7.«Полет на воздушном шаре»**  Команда образуют круг и получает воздушный шарик  -Как вы думаете, какие качества нужно проявить, чтобы ваш шарик держался в воздухе дольше?  - Ребята, мы хорошо потрудились, а теперь давайте отдохнём на лужайке.  Сейчас мы поиграем в игру  **«Салки с ленточками».**  Ленточки – это кусочки радуги.  Но для начала нам нужны два ведущих.  Считалка:  «На лужок пришли бельчата, медвежата, барсучата На зелёный на лужок выходи и ты дружок».  «Идите ко мне. Раздавайте всем ленточки.  «Всем понятно?»  «Раз, два, три – беги.»  Стоп. Молодцы все играли очень активно.  А кто ни разу не был водящим? | 6мин  20  8мин | Остановки- тапатушкино, хлапотушкино,попрыгайкин, танцевалкина,махалкино, стучалкина,обнималкина,  на места шагалкино.  Выигрывает команда, игроки которой раньше справились с заданием.  Лунки находятся примерно в 50 см друг от друга.  Назад к линии старта можно вернуться по "мостику", т.е. просто катить обручи по земле. А на линии старта обручи передаются следующей паре.  Категорически запрещается ступать ногой за пределы обруча – можно "утонуть".  Для конкурса: лента или верёвочка.  команды одновременно начинают эстафету.  - им предлагает дуть на шарики, чтобы они дольше продержались в воздухе.  Во время игры мы друг друга не толкаем, не ставим подножки.  Мы вставляем их за пояс спортивных трико сзади.  А у ведущего ленточки нет. Он догоняет любого и легко вытаскивает ленточку. Тот , у кого он ленточку забрал, становится водящим.    Отметить самых быстрых. |
| Заключительная  часть | Построение.  Упражнение на восстановление дыхания.  Подведение итогов.  Уч-ся определяют интересный момент урока  Домашнее задание.  Итог урока На этом, ребята, наша прогулка  заканчивается. Будьте здоровы! Пусть сегодняшнее  наше с вами путешествие подарят вам бодрость и здоровье ..  Организованный уход из спорт зала. | 4мин. | Поднять руки вверх и в стороны; отвести руки назад – сделать вдох.  Свести руки перед грудью и опустить вниз – выдох.  Прыжки ч/с скакалку ежедневно по 20-30 сек |