**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 |
| Вводнаячасть | - **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 зашагаемИз болота ноги тянем.-А в лесу живет медведьОчень любит он реветь.-А лиса то, то и делоПрячет все следы умело.-А веселые зайчата-Длинноухие ребята\_Прыг да скок, прыг да скок,Через поле за лесок!-Крылья пестрые мелькаютВ поле бабочки летают.Раз, два, три, четыре,Полетели закружились. |  2 мин.  4-6 раз1 мин4мин  | «В одну шеренгу становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» Чёткость выполнения.Разомкнулись на вытянутые руки в лево отнаправляющего.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 дыханиеДистанция 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?  | 6мин208мин | 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. |
| Заключительнаячасть | 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 |