**План-конспект урока**

**по физической культуре в 5 классе**

Дата:                                                                                     Класс:

**Тема урока:**Подвижные игры. Эстафеты.

**Цель:** Повышение двигательной активности учащихся. Формирование у учащихся представлений о спортивных соревнованиях, о правилах спортивного поведения, стремление к честной игре, к общению и дружеским отношениям.

**Задачи урока:**

1. Обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам.

2. Укрепление здоровья, содействие гармоничному и физическому развитию всех систем организма и их функций.

3. Развитие чувства дружбы, взаимопомощи, взаимовыручки, коллективизма. Развивать ловкость, внимание, координацию движения.

**Планируемые результаты:**

*Предметные:* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

*Метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих.

*Личностные:* развитие учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**Тип урока:** Комбинированный.

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Инвентарь:** свисток, секундомер, эстафетные палочки, футбольные мячи, баскетбольные мячи, канат для перетягивания.

**Подготовительная часть – 12 мин.**

1. **Построение.** Организационные команды

Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!»

*Построение класса: «Становись!». Учащийся стоит прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут, руки опущены; кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра; голову держит прямо; смотрит вперед. Проверка спортивной формы.*

**2.   Строевые упражнения**

Расчёт. Команды**«По порядку – Рассчитайсь!», «На первый, второй – рассчитайсь!», «По три (четыре, пять и т.д.) – рассчитайсь!»** и др.; расчёт начинается с правого фланга. Называя свой номер, занимающийся быстро поворачивает голову к стоящему слева от него и быстро принимает и.п.

**9**.Повороты на месте (команды **«Напра-Во!», «Нале-Во!», «Кру-Гом!», «Пол-Оборота нале-Во!»).**

**3. Медленный бег – 3 мин**

*Медленный, спокойный, без рывков, бег по команде учителя. Обратить внимание на правильное дыхание при беге.*

- приставным шагом правым (левым) боком;

- бег спиной вперед.

- бег с высоким подниманием бедра;

- бег с захлестыванием голени;

- на каждый шаг подскок.

**4. Ходьба и восстановление дыхания.**

Разновидности ходьбы: на носках, руки на пояс; на пятках, руки за голову; на внешней стороне стопы;  полуприседе; полный присед.

*Упражнения выполняются в ходьбе по залу в колонне по одному. Дистанция  вытянутая рука. По команде преподавателя  смена видов ходьбы поточно. Следить за осанкой обучающихся, их внимательностью.*

**5. ОРУ  в паре**

**1.*«Потягушки»***

И. П. - партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии шага и держатся за руки,стойка: пятки вместе, носки врозь

1- поднимают руки через стороны вверх,

2 - поднимаются на носки, руки вверх;

3 – руки в стороны;

4 - И. П.

Упражнение выполняется 6 раз, в медленном темпе

*Обращается внимание на постановку ног, работу рук при выполнении уп-ражнения, необходимо тянуться как можно выше.*

*Акцентируется внимание детей на поддержку и взаимопомощь во время упражнений друг другу.*

**2. *«Борцы»***

И. П. - стоя лицом друг к другу. Правая нога выставлена вперед у обоих партнеров, другая отставлена назад, руки партнеров соединены ладонями. Поочередно руки партнеров то сгибаются, то разгибаются. *(партнеры меря-ются силой)* По 4 на каждую руку. Темп умеренный.

*Во время выполнения упражнения, ноги от пола не отрываются. Давим на ладони партнеру с умеренной силой, поддаемся партнеру, но и не забываем сопротивляться.*

**3.*«Маятник»***

И. П. - стоят лицом друг другу, ноги стоят на ширине плеч, прямые руки лежат на плечах партнера

1- наклон в сторону; 2 – И. П.

3 - наклон в другую сторону; 4 – И. П.

5-6 раз в каждую сторону. Темп умеренный

*Во время выполнения упражнения колени не сгибаются, спина ровная. Смотрим в глаза партнеру, с хорошим настроением выполняем упражнения. Руки прямые, локти не сгибаем.*

**4. *«Выпады в сторону»***

И. П. - стоят лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, партнеры берутся за правую руку.

1-Выпад левой ногой в левую сторону и присесть на левую ногу, правая нога прямая.

2-И. П. берутся за левую руку

3 - Выпад правой ногой, в правую сторону. 4- И. П.

Упражнение выполняется 4раза в каждую сторону. Темп умеренный

*Спину держим ровно, помогаем партнеру удерживать равновесие, выпол- няем упражнение одновременно.*

**5. *«Присед»***

И. П. – стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, руки в локтях сце-плены;

1 – присед; 2 –И. П.

3- 4 – то же самое

Присед глубже, спина прямая, помогаем партнеру удерживать равновесие.

**6.*«Тяни-толкай»***

И. П. - сидя на ковриках, ноги широко расставлены, ступни соединяются со ступнями партнера, держатся за руки.

1-одновременно один партнер наклоняется вперед, а другой назад

2-поменялись; 3-4 – то же самое

Выполняется 5-6 раз. Темп умеренный. Спина прямая, партнера тянуть на себя медленно без резких движений. Ноги прямые и ровные.

**7. *«Домик»***

И. П. -Лежа на спине голова к голове, руки разведены в стороны и соеди-нены.

1- одновременно поднимают прямые ноги вверх, стараясь соединить их носками, 2-И. П.

Выполняется 5-6 раз. Темп медленный.

*Ноги прямые, носки тянем, «строим ровную крышу». Руки от пола не от-рываем.*

**8. *«Воротики»***

И. П. - лежа на животе, голова к голове, руки разведены в стороны и со-единены.

1- Одновременно через стороны поднимают руки вверх, прогибаются в спине, делая *«воротики»*.

2-И. П.

Выполняется 5-6 раз. Темп умеренный

*Помогаем друг другу, стараемся подняться высоко.*

**9.*«Прыжки»***

И. п. - Один сидит, ноги врозь, руки в стороны. Второй стоит между ногами первого, руки на пояс;

1 второй прыжком стойка ноги врозь. Первый соединяет ноги;

2 второй прыжком ноги вместе, первый разводит ноги врозь.

3-4 то же самое.

Выполняется 5-6 раз. Темп умеренный

*Стараемся синхронизировать свои действия, выполняем упражнения под счет.*

**10. *«Дружба»***

И. п. - Стоя спиной друг к другу ноги врозь, на расстоянии большого шага, руки на пояс;

1 одновременно поворачивая туловище в одну сторону, пожать друг другу руки;

2 и. п. ;

3-4 то же в др. сторону.

Выполняется 5-6 раз. Темп медленный.

Выполняем упражнение под счет, поочередно в каждую сторону.

**11. *«Мы дружим!»***

И.П: Напротив друг друга.

1,2 - Шагнуть навстречу друг другу, обнять.

3,4 - Вернуться в И.П.

**12. *«Потянемся»***

И.П.: Напротив друг друга, руки сцеплены

1,2 - поднять сцепленные руки через стороны вверх, потянуться

3,4 - вернуться в И.П.

**13. *«Сопротивление руками»***

И.П.: Стоя напротив друг друга, руки соединены ладонями на уровне груди.

На 4 счёта сопротивление руками.

*Взять мячи из рядом стоящей корзины*

**14. *«Передай мяч»***

И.П.: Стоя спиной друг к другу, руки вперёд (вправо, влево).

1-3 - передать мяч, не отрывая спин друг от друга;

2-4 – вернуться в И.П.

15. ***«Наклоны с мячом»***

И.П.: Сидя напротив друг друга, ноги врозь, ступни в ступни, мяч у ребёнка, руки вверх.

1 – одновременный наклон вперёд, вместе держась за мяч;

2 – И.П.

**16.*«Приседание»***

И.П.: Стоя, лицом друг к другу в кругу, руки на плечах друг у друга.

1,3 – приседание;

2,4 – И.П.

17. *«Восстановление дыхания»*

И.П.: Стоя, лицом друг к другу, мяч в опущенных руках.

1,3 – подняться на носки, руки вверх, мячи соединить, глубокий вдох;

2,4 – И.П. выдох.

**Основная часть - 25 минут**

**Эстафеты.**

*Класс разделить на две команды, построение в две колонны Игроки команд встают за линией старта.*

1. Передача эстафетной палочки

Первые игроки принимают старт с эстафетными палочками. По сигналу игроки с палочками бегут, огибают стойку и возвращаются к своим командам, передают палочки следующим игрокам, встают каждый в конец колонны. Соревнование заканчивается, когда игроки снова окажутся на первоначальных местах.

1. Челночный бег

Вся длина дистанции делится пополам (старт, середина и конец дистанции). Каждый из участников должен добежать до середины и дотронуться до черты, вернуться к старту, затем пробежать до конца дистанции, дотронуться до черты и бежать к следующему игроку своей команды, чтобы передать эстафету. Соревнование заканчивается, когда игроки снова окажутся на первоначальных местах.

1. Эстафета «Мяч капитану»

Команды выстраиваются в колонны не менее чем в 1 м друг от друга. К ним лицом на расстоянии, установленном учителем, встают капитаны с мячом в руках. Перед колоннами и капитанами проводятся ограничительные линии. По сигналу капитаны посылают свои мячи любой волейбольной передачей первым игрокам в колоннах. Те выполняют встречную передачу и уходят в конец колонн. Эстафета заканчивается, когда все участники выполнят передачу своим капитанам. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

4. Эстафета с баскетбольным мячом.

Первые игроки принимают старт с баскетбольным мячом. По сигналу игроки выполняет ведение баскетбольного мяча одной рукой, огибают конус и возвращаются к своим командам, передают мяч следующим игрокам, встают каждый в конец колонны. Соревнование заканчивается, когда игроки снова окажутся на первоначальных местах.

1. Передача мяча на месте с поворотом

Команда выстраивается в одну шеренгу, дистанция между участниками 1 метр. По команде первый участник,  передаёт мяч второму участнику и поворачивается кругом, второй участник,  передает третьему и т. д. Соревнование заканчивается, когда мяч пройдет по кругу и вернется первому игроку.

1. Эстафета «Пингвин»

У первых игроков между ног волейбольный мяч, по сигналу игроки прыгают до ориентира, в обратном направлении бегут бегом, мяч несут в руках. Соревнование заканчивается, когда игроки снова окажутся на первоначальных местах.

1. Эстафета с футбольным мячом.

Первые игроки принимают старт с футбольным мячом. По сигналу  игроки ведя мяч бегут, огибают конус  и возвращаются к своим командам,  пасуют мяч следующим игрокам, встают каждый в конец колонны. Соревнование заканчивается, когда игроки снова окажутся на первоначальных местах.

1. «Перетягивание каната»

        Участники команд берутся за свою сторону каната и по сигналу ведущего (свисток) начинают тянуть канат на себя, стараясь, чтобы ленточка (отметка посередине каната) пересекла заранее отмеченную черту на земле. Главное правило во время игры – не выпускать канат из рук.

        *Побеждает команда, перетянувшая канат на свою сторону.*

Подведение итогов.

**Заключительная часть - 3 минуты**

Построение.

Упражнения на восстановление дыхания и расслабление

Рефлексия, Что понравилось (не понравилось) на уроке? Что получается, что нет?

Подведение итогов урока.

Прощание, организованный уход из спортивного зала.