

*Маремьянова Татьяна Феоктистовна*

*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 5 г. о. Железнодорожный Московской области*

ЗАНЯТИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
«ПЛАН-КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА»

**Дата проведения:** 18.09.2013 г.

**Время проведения:** 10 ч. 50 мин.

**Место:** Спортплощадка школы.

**Цель урока:** Закрепление навыков быстрого бега, прыжков и меткого метания в играх; добиться дальнейшего развития основных физических качеств: быстроты, силы, ловкости и координационных способностей; воспитание в играх чувства коллективизма, товарищества и взаимопомощи.

**Задачи урока:**

1. Совершенствование техники спринтерского бега в играх;
2. Совершенствование техники метания мяча в цель с места и в движении в играх.

**Инвентарь:** Часы-секундомер, мячи в/б – 2 шт., маленький мяч – 1 шт., бита – 1 шт., флажки – 20 шт., городки – 2 шт., гимнастические палки – 3 шт., эстафетные палочки – 3 шт.



№ п/п	Содержание урока	Дозировка	Организационные указания
1.	2	3	4
I часть 10-12 минут. Вводная часть.			
1.	Построение, приветствие, сообщение задач урока.	1'	Построение по росту, следить за равнением.
2.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках руки, на поясе, на пятках руки за спиной, на внешней стороне стопы руки на поясе.	30"	Ходьба под счет.
3.	Бег в равномерном темпе. Перемещение приставными шагами правым и левым боком.	1'30"	Дыхание ритмичное - вдох 3 шага, выдох 3 шага. Шаги выполнять легкими прыжками
4.	Бег с забрасыванием прямых ног вперед.	30"	Носки оттянуть вперед, приземлиться на переднюю часть.
5.	Бег «змейкой» налево противходом.	30"	Повороты и быстрые рывки.
6.	Ходьба в колонне по одному, перестроение поворотом налево (направо) в колонну по 3	30"	Соблюдать равнение и дистанцию 1 шаг
7.	Общеразвивающие упражнения без предметов (6-7упражнений) а) И. п. - о. с. 1 - руки через стороны вверх, 2 -руки через стороны в и. п.	6-7 раз	Приподняться на носки, посмотреть на кисти рук.
	б) И. п. - ноги врозь, руки в стороны. Кругами вперед на каждый счет. То же назад.	10 раз	Амплитуду вращения увеличивать постепенно
	в) И. п. - ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вправо, 2 - и. п. 3- наклон влево, 4 - и. п.	6-7 раз	При наклоне ноги в коленях не сгибать
	г) И. п. - ноги врозь, руки в стороны. 1 – поворот туловища направо, 2 - и. п., 3 - поворот туловища налево. 4 - и. п.	6-7 раз	Мышцы при поворотах расслабить, взгляд при поворотах за спину.



1	2	3	4
	д) И. п. - выпад правой, руки на пояс. 1,2,3 – три пружинящих приседания на правой; 4 – поворот налево кругом, выпад левой. 1,2,3 - то же левой	4-5 раз	Туловище держать вертикально. Держать равновесие.
	ж) И. п. - руки на пояс. Прыжки на месте с поворотом направо на 90° на каждый счет. То же налево.	10 раз	
8.	Ходьба на месте	15"-20"	Шагами под счет
9.	Построение в 3 колонны перед стартовой линией		Соблюдать порядок и дисциплину в колоннах
II часть 23-25 минут. Основная часть.			
	1. Совершенствование техники спринтерского бега в играх: - объяснение о спринтерском беге - провести эстафеты для совершенствования техники спринтерского бега; - провести эстафеты для совершенствования техники спринтерского бега.	30"	Бег с максимальной скоростью на короткие отрезки дистанции.
10.	Встречная эстафета. По сигналу первые номера с эстафетной палочкой в руках стартуют, пробегают до флажка, оббегают флажок и возвращаются, передают эстафетную палочку второму номеру и т.д.	2' 30"	Эстафетную палочку передавать в вертикальном положении.
11.	Палка под ногами. По сигналу первые номера с гимнастической в руке бегут до ориентира. Оббегают его и возвращаются к своей команде. Палку держать горизонтально на уровне 15 - 20см и двигаются в сторону замыкающего, стоящие в колонне игроки должны подпрыгнуть и пропустить палку под ногами, после чего палка передается второму номеру. Сами же встают в конец колонны.	2'30"	Палку пронести в горизонтальном положении и на высоте 15 -20 см
	Перестановка предмета По сигналу первые номера в командах с предметом в руке бегут до первой линии, оставляют предмет, добегают до флажка и оббегают его, затем бегом возвращаются к своей команде, касанием руки передают эстафету следующему игроку. Тот бежит до предмета, переставляет его на другую линию и т.д.	2'30"	Сначала переставляют предмет в сторону ориентира, а потом в обратном направлении.



1	2	3	4
	<p>2. Совершенствование техники метания мяча в цель с места и в движении в играх.</p> <p>Для этого проводятся игры: «Увертывайся от мяча»</p> <p>Все игроки делятся на 3 команды. Площадка делится по длине на 3 равные части. В каждой из частей произвольно располагаются игроки одной команды. У одного, из игроков команды, занимающей среднюю площадку, мяч.</p> <p>По сигналу игроки средней команды бросают мяч в игроков крайних команд, стремясь осалить больше противников. Игроки крайних команд, получив мяч, стараются как можно больше осалить игроков из средней команды. Команды дважды меняются местами (по истечении 2-3 мин). Таким образом, каждая команда побывает на всех трех площадках. Подсчитывается общий итог. Выигрывает команда, имеющая большее число игроков.</p>	7'	<p>Правила: После попадания мячом, игрок выбывает из игры на время; от чьей площадки выкатился мяч за линию, та команда и возвращает его на площадку; игроки средней линии имеют право ловить мяч, а крайние игроки не имеют право ловить его. Игроки не имеют право во время игры переступить за линию площадки.</p>
	<p>Народная игра «Русская лапта». Для игры нужны небольшой резиновый мяч и бита или лопатка (длина до 70см). Площадка для игры длиной до 60м и шириной до 30м</p> <p>За одной из коротких линий отводится место для «города», а для другой - для «кона». Для игры можно применить и теннисный мяч. Играют две команды. Одна команда - «бьющих» располагается за линией «города», другая - команда «поля» располагается по полю в произвольном порядке, один игрок подающий. Начинается игра с подбрасывания подающим мяча вверх, а игрок команды «бьющих» ударяет по мячу битой, направляя его в поле. Если удар был хорошим и мяч вылетел далеко в поле, то пробивший игрок, оставив биту делает перебежку через «поле» за линию «кона» и обратно за линию «города». Не будучи задетым мячом, игрок приносит своей команде 1 очко. Игроки поля стараются поймать пробитый мяч с воздуха (свечу) или схватить мяч с земли и попасть мячом в перебегающего игрока. Пойманная свеча дает игрокам «поля» право перейти в «город», другая же команда в этом случае переходит в «поле».</p>	10'	<p>Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каждый игрок команды города может бить по мячу только один раз независимо от того, попал ли он битой по мячу или промахнулся.</li> <li>2. Совершать перебежки после хорошего удара по мячу могут сразу несколько игроков.</li> <li>3. Для обратных перебежек с линии «кона» до линии «города» игроки могут дожидаться наиболее благоприятного момента.</li> </ol>



1	2	3	4
	<p>При попадании мячом в игрока команда «поля» быстро перебегает в «город», а другая команда спешит завладеть мячом и в свою очередь, пытается запятнать убегающих. Результат игры оценивается очками. Выигрывает команда, получившая за время игры большее количество очков.</p>		<p>4. Игроки команды «поля» имеют право бегать с мячом по всему полю и перебрасывать мяч один другому. Запрещается пересекать боковые линии площадки.</p>
III часть 3-5 минут. Заключительная часть.			
1.	Построение в шеренгу.	30"	Держать равновесие.
	Упражнения на внимание:		
2.	<p>Название видов спорта (зимние, летние) и отдыха;</p> <p>Зимний вид: выполняют сгибание и разгибание рук, приподнятых вверх;</p> <p>Летний вид: выполняют легкие прыжки и хлопки руками над головой;</p> <p>Виды отдыха - приседают.</p>	1'30"	Соблюдать дисциплину и тишину.
3.	Подведение итогов урока и выставление оценок.	2'	

