**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**

Повторы на месте: направо, налево, кругом.

*Команды: налево, направо, кругом, прыжком налево и т.д. Добиться четкого исполнения команд. При выполнении поворотов на месте следить, чтобы учащиеся правильно соблюдали строевую стойку.*

**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**

* И. п. - стоя друг напротив друга, ладонь упирается в ладонь, руки согнуты.

1 - руки вверх;

2 - руки в стороны-вперед (не вставать друг к другу вплотную);

3 - руки вниз;

4 - вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

* И. п. - стоя друг напротив друга, ладонь упирается в ладонь, руки скрестно (правая к левой, левая к правой).

1 - «раскручиваем» руки из скрестного состояния;

2 - вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

* И. п. - стоя спиной друг к другу, зацепившись локтями.

1-4 - маленькими шагами отходят друг друга, упираясь спинами;

5-8 - вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

* И. п. - лицом друг к другу, взяться за руки (руки чуть выше головы);
	1. - выполнить повороты на 180°; встать спиной друг к другу, руки не отпускать,
	2. - выполнить поворот на 180°; вернуться в исходное положение. Выполнить два полных круга в одну сторону и два - в другую.
* И. п. - стоя друг напротив друга, держась вытянутыми руками.

1 - наклон, прогнуться, руки не отпускать;

2 - вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

* И. п. - стоя спиной друг к другу, сцепиться руками в локтевых сгибах.

1 - выпад в одну сторону (первый шагает вправо, второй - влево);

2 - вернуться в исходное положение;

3 - выпад в другую сторону;

4 - вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

* И. п. - стоя друг напротив друга.

1 - прыжок вправо;

2 - прыжок вперед;

3 - прыжок влево;

1. - прыжок с поворотом на 180° (нужно в процессе прыжков поменяться местами);

5-8 - то же (каждый должен вернуться на свое место). Повторить 4 раза.

**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.