**МКОУ «Андийская СОШ №2» Ботлихского района РД**

Конспект открытого урока по физической культуре

на тему:

**«**Подвижные и народные игры**»**

в 6 классе.

Подготовил:

учитель физической культуры

Гаджиев Арсен Будаевич.

**План - конспект**

открытого урока по подвижным и народным играм

для учащихся 6-го класса

Дата проведения:

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 - 2шт, малый мяч - 1шт, бита - 1шт, флажки -20шт,

городки - 2шт, гимнастические палки - Зшт, эстафетные палочки - Зшт.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №      п/п | Содержание урока | Дози-ровка | **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 противоходом. | 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. | 6-7раз | Приподняться на носки, посмотреть на кисти рук. |
|  | б)        И.п. - ноги врозь, руки в стороны. Кругами вперед на каждый счет. То же назад. | 10раз | Амплитуду вращения увеличивать постепенно |
|  | в) И.п. - ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вправо, 2 - и.п. 3- наклон влево, 4 - и.п. | 6-7раз | При наклоне ноги в коленях не сгибать |
|  | г)        И.п. - ноги врозь, руки в стороны. 1 - поворот туловища направо, 2 - и.п., 3 *-*поворот тулови- ща налево. 4 - и.п. | 6-7раз | Мышцы при поворотах расслабить, взгляд при поворотах за спину. |
|  | 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 | 4-5раз | Туловище держать вертикально. Держать равновесие. |
|  | ж) И.п. - руки на пояс. Прыжки на месте с пово- ротом направо на 90˚ на каждый счет. То же налево. | 10раз |  |
| 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 c 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 папочку передавать в вертикальном положении. |
| 11. | Палка под ногами.  По сигналу первые номера с гимнастической в руке бегут до ориентира. Оббегают его и возвра-щаются 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 проносить 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. |
|  | 2. Совершенствование техники метания мяча в цель с места и в движении в играх.  Для этого проводятся игры:  «Увертывайся от мяча»  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.  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- Змин). Таким образом, каждая команда побывает на всех трех площадках. Подсчитывается общий итог. Выигрывает команда, имеющая большее число игроков. | 7′ | 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 переступать за линию площадки. |
|  | 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  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». 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. | 10′ | Правила:   1. Каждый игрок команды города может бить по  мячу только один раз независимо от того, попал ли он битой по мячу или промахнулся.   1. Совершать перебежки после хорошего удара по мячу могут сразу несколько игроков. 2. Для обратных перебежек с линии «кона» до линии «города» игроки могут дожидаться наиболее благопри-ятного момента. 3. Игроки команды «поля» имеют право бегать с мячом по всему полю и перебрасы- вать мяч один другому. Запрещается пересекать боковые линии площадки. |
|  | III часть 3-5 минут  **Заключительная часть.** |  |  |
| 1. | Построение в шеренгу. | 30″ | Держать равновесие. |
|  | Упражнения на внимание: |  |  |
| 2. | * Название видов спорта(зимние, летние) и отдыха; * Зимний вид: выполняют сгибание и разгибание рук, приподнятых вверх; * Летний вид: выполняют легкие прыжки и хлопки руками над головой;   Виды отдыха - приседают. | 1′ 30″ | Соблюдать дисциплину и тишину. |
| 3. | Подведение итогов урока и выставление оценок. | 2′ |  |