План-конспект урока по физической культуре

учителя МБОУ СОШ № 17 Вениосова Виталия Николаевича

класс: 5

дата проведения: 3.04.2014 год

место проведения: школьный стадион

Тема урока: Кросс до 15 минут; Эстафеты с предметами.

Цели и задачи урока.

I. Образовательные: Обучить равномерному бегу до 15 минут.

Обучить и правильно выполнять эстафеты с предметами.

II. Развивающие: Развить у детей быстроту, силу и ловкость в эстафетах с

предметами.

Развить выносливость при кроссовом беге до 15 минут.

III.Воспитательные: Воспитание сознательного отношения к занятиям

физической культуры.

Воспитание самостоятельности.

Воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь и оборудование: беговая дорожка, секундомер, мячи, фишки, свисток, обручи, набивные мячи.

Ход урока.

I. Подготовительная часть 10`

Построение класса; Сообщение темы, задач урока. Строевые упражнения на месте.

Игра «По сигналу» в качестве разминки.

Правила игры: учащиеся выполняют бег по малому кругу, услышав свисток учителя дети должны остановиться на месте, затем продолжают бег дальше; услышав два свистка учителя они должны остановиться и принять упор присев; если прозвучало три свистка ученики разворачиваются в обратную сторону и продолжают бег в медленном темпе.

ОРУ на месте.

1. И.п. о.с. руки на пояс.

1 наклон назад прогнуться, руки вверх

2 наклон вперед, руками коснуться пола

3 упор присев, руки вперед

4 И.п.

1. И.п. стойка ноги врозь.

1 наклон к правой ноге

2 наклон по середине

3 наклон к левой ноге

4 И.п.

1. И.п. ноги на ширине плеч, правая рука на поясе левая вверху.

1-2 наклон в правую сторону

3-4 наклон в левую сторону

1. И.п. о.с. руки на поясе

1-8 прыжки на носках, ноги в коленях прямые

1. И.п. упор лежа

Отжимание от пола; мальчики (12 раз), девочки (10 раз).

II. Основная часть 25 `

Кросс до 15 минут.

Кроссовый бег мальчики 10 минут, девочки 8 минут. Следить за правильным дыханием учащихся, правильной работой рук.

Эстафеты с предметами.

Класс делится на три команды (каждой команде дается название).

1. Команда стоит в колонну по одному ноги врозь, в руках баскетбольный мяч. В 15 метрах от линии старта стоят фишки на каждую команду. По сигналу судьи(учителя) ученик передает мяч внизу между ног из рук в руки. Последний участник команды берет мяч в руки и бежит с ним до фишки, оббегает ее и возвращается к команде становится впереди и выполняет передачу мяча и т.д. Выигрывает та команда, которая быстрее всех закончит эстафету.
2. Также команда стоит в колонну по одному. На расстоянии трех, пяти, и семи метров от линии старта расположены три обруча, на расстоянии двух метров от последнего обруча расположена фишка. В первом обруче лежит баскетбольный мяч, во втором волейбольный мяч и в третьем теннисный мяч. По сигналу судьи (учителя) ученик бежит до первого обруча, берет баскетбольный мяч, затем бежит ко второму обручу берет волейбольный мяч и бежит к третьему обручу берет теннисный мяч оббегает фишку и возвращается к команде передает все три мяча следующему участнику. Второй участник разлаживает мячи в том же порядке и т.д. Выигрывает та команда которая раньше всех закончит эстафету.
3. Команды располагаются в колону по одному. На расстоянии пяти и десяти метров от линии старта ставятся две фишки. По сигналу учителя ученик приносит одну фишку, затем приносит вторую фишку и передает эстафету. Второй участник разносит сначала одну фишку, затем другую и т.д. Выигрывает та команда которая раньше всех закончит эстафету.

III. Заключительная часть 5 `

1. Организовать учащихся для проведения восстановительных упражнений.
2. Опрос учащихся о проделанной работе на уроке.
3. Подведение итогов урока, выставление оценок за урок.
4. Домашнее задание.