**План-конспект открытого урока**

**по физической культуре на тему:**

**«Развитие ловкости и координационных способностей посредством подвижных игр и упражнений с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции».**

**Направленность:** образовательно-тренировочная

**Задачи:**

1. Развивать координационные способности (КС).

2. Рассказать о значении КС.

3. Воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями.

 **Инвентарь и оборудование:** конусы, фишки, «координационная дорожка (лесенка)», свисток, секундомер, монитор сердечного ритма.

**Место проведения:** спортивный зал МБОУ «Школа «9» (г. Балашиха).

**Проводящий:** учитель физической культуры – Сафонов Александр Сергеевич.

**Дата и время проведения:** 19 ноября 2014 г. 14:00-14:45 часов.

**Ход урока.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационные указания** | **Методические указания** |
| **Подготовительная ~ 12-15 мин.** | **I. Построение.**1.Сообщение задач урока. Проверка готовности.- сообщение сведений о КС**2. Ходьба:**- обычная (в обход по в\б площадке),- на носках, руки вверх,- на пятках, руки за голову,- на внешней стороне стопы, руки в стороны,- перекатом с пятки на носок, руки сложены за спиной.**3. Медленный бег.****4. Ходьба** -обычная**5. Перестроение** | 2 мин.2 мин.1,5 мин.30 сек.30 сек. |  | Дежурный сдаёт рапорт о готовности класса к уроку. - ученик.  - учительКоординация (как физическое качество)- способность оптимально управлять движениями и регулировать их. Дистанция 2 шага.Дистанция 2 шага.Глубокий вдох – руки вверх, полный выдох- руки вниз.«Через центр в колонну по 3, интервал и дистанция 2 шага-Марш!» |
|  | **6. ОРУ на месте:**1). И.п.- средняя стойка, руки на пояс 1-Наклон головы вперёд2-и.п.3-наклон головы назад4-и.п.5-Наклон головы вправо6-и.п.7-8-Тоже влево2). И.п.- средняя стойка, руки вверх1-4-одновременные вращения прямыми руками вперёд5-8-тоже назад3). И.п.- о.с., правая рука вверху1-4-Рывки прямыми руками назад5-8-тоже ( левая рука вверху)4). И.п.- средняя стойка, руки на пояс1-3-Пружинистые наклоны влево, правая рука вверх4-и.п.5-8-тоже вправо5). И.п.- средняя стойка, руки на пояс1-4-Круговые движения туловищем в правую сторону5-8-тоже в левую6). И.п.- средняя стойка1-выпад вправо, руки в стороны2-и.п.3-выпад влево, руки в стороны4-и.п.5-выпад вперёд правой, руки на колено6-и.п.7-8-тоже левой7.) И.п.- средняя стойка1-глубокий наклон к правой ноге2-и.п.3-глубокий наклон между ног4-и.п.5-глубокий наклон к левой ноге6-и.п.7-наклон назад8-и.п.8). И.п.- упор лёжа1-поворот вправо, правая рука в сторону2-и.п.3-4-тоже влево5-упор лёжа на согнутых6-и.п.7-прыжок в упор присев8-и.п.9). И.п.- о.с.1-3-руки через стороны вверх – вдох4-руки вниз – выдох5-7-вдох8-выдох**7. Перестроение**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**II. Упражнения направленные на развитие отдельных психофизиологических функций** (чувство темпа, ритма, пространства, времени, степень развития мышечных усилий и т.д.)1.Упражнения с использованием «координационной лесенки»2. Подвижная игра «Невод» |  4р.4р.4р.4р.4р.4р.4р.4р.4р.20 сек.\_\_\_\_\_\_20 мин. |  | Выполнять под счёт, следить за осанкой и правильностью выполнения упражнения.«На пра-во! К направляющим сом-кнись! Кру-гом!»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Следить за правильностью выполнения упражнения. Дистанция 5-6 шагов.Возвращаемся на исходные позиции сбоку (по боковой линии в\б площадки), не мешая другим.Соблюдать правила игры. |
| **Заключительная ~ 2 мин.** | **III. Построение. Подведение итогов** | 1-2 мин. |  |  |