**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.  - учитель  Координация (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 вперёд  2-и.п.  3-наклон головы назад  4-и.п.  5-Наклон головы вправо  6-и.п.  7-8-Тоже влево  2). И.п.- средняя стойка, руки вверх  1-4-одновременные вращения прямыми руками вперёд  5-8-тоже назад  3). И.п.- о.с., правая рука вверху  1-4-Рывки прямыми руками назад  5-8-тоже ( левая рука вверху)  4). И.п.- средняя стойка, руки на пояс  1-3-Пружинистые наклоны влево, правая рука вверх  4-и.п.  5-8-тоже вправо  5). И.п.- средняя стойка, руки на пояс  1-4-Круговые движения туловищем в правую сторону  5-8-тоже в левую  6). И.п.- средняя стойка  1-выпад вправо, руки в стороны  2-и.п.  3-выпад влево, руки в стороны  4-и.п.  5-выпад вперёд правой, руки на колено  6-и.п.  7-8-тоже левой  7.) И.п.- средняя стойка  1-глубокий наклон к правой ноге  2-и.п.  3-глубокий наклон между ног  4-и.п.  5-глубокий наклон к левой ноге  6-и.п.  7-наклон назад  8-и.п.  8). И.п.- упор лёжа  1-поворот вправо, правая рука в сторону  2-и.п.  3-4-тоже влево  5-упор лёжа на согнутых  6-и.п.  7-прыжок в упор присев  8-и.п.  9). И.п.- о.с.  1-3-руки через стороны вверх – вдох  4-руки вниз – выдох  5-7-вдох  8-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. |  |  |