**Отдел образования и спорта**

**КГУ «СОШ №19»**

**Открытый урок**

**По Физической культуре**

**Тема: « Спортивные игры.** Гандбол .

Двусторонняя игра.»

 Класс :8 «В»



 **Подготовил и провел**

 **Учитель физ. культуры**

 **Бойченко А.Д.**

 **г. Семей 2013**

**План урока :**

 **Тема :** «Спортивные игры. Гандбол. Двусторонняя игра. »

 **Тип урока**: закрепление знаний, умений, навыков

 **ЗАДАЧИ:**

 **Образовательные** : - совершенствование двусторонней игры по упрощенным правилам;

 **Развивающие :** развивать мышление, внимание, быстроту реакции, ловкость;

 **Воспитывающие :** воспитывать ЗОЖ, уважение друг к другу**.**

 **Место проведения**: спортивный зал

 **Инвентарь :** гандбольные мячи, скакалки

 **Дата проведения:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Дозиров-****ка** | **Организационно-методические****указания** |
|  **1.Подготовительная**  **II. Основная часть** **III. Заключительная** | 1. Построение. Рапорт. Сообщение задач урока.2.Психорегулирующее упражнение «Пальцы»3. Гимнастика для глаз. Йога: - Моргание - Повороты глаз- Фиксация- Вращение- Упражнение «Лотос» 4.ОРУ на месте и в движении: - наклоны - «Кисть» - «Арлекино» - «Пропеллер»  - Упражнения для суставов ног: Ходьба : - на носках, руки за голову; - на внешней стороне стопы; - на пятках, руки за голову; - на внутренней стороне стопы; Медленный бег. Ходьба . Прыжки : - переставными шагами, - левым-правым боком. Ходьба. Восстановление дыхания.5. Упражнение с короткой скакалкой.  Двусторонняя игра по упрощенным правилам.1. **Стрейчинг (растяжка)**А )И.п. – встать лицом друг к другу,Развести руки в стороны. Партнер держит запястья,полное расслабление. С выдохом – наклон вправо-влево. Партнер помогает наклониться как можно ниже.Б ) и.п. – встать спиной к партнеру, слегка расставив ноги, оба поднимают руки вверх. Партнер держит за запястье и предплечье. Делая вдох,прогнуться назад. Задача партнера- помочь прогнуться в грудном отделе позвоночника.В ) и.п. – встать спиной друг к другу, ноги на ширине плеч. Делая вдох,поднять обе руки вверх. Выдыхая ,наклониться вперед и сцепить пальцы рук между ногами. На вдохе выгнуть спину дугой,голову опустить вниз. Партнер,держа спину прямой,не опуская головы-тянет вас за руки,помогая наклониться как можно ниже. Делая выдох, поменяться положением с партнером. Снова повторить растяжку. Сделать вдох, расцепив руки, выпрямиться и в и.п.Г ) и.п. – стоя спиной друг к другу, сцепиться локтями. Вдох-наклониться назад (партнер – вперед) и лечь на спину партнеру. Постараться при этом не отрывать стоп от пола, выдох- принять и.п.2. Подведение итогов.3. Домашнее задание А) смена ног в упоре присевБ ) толчки кистями рук о стену В ) прыжки через скакалку |  1 мин.1 мин1-2 мин30 сек5 минКажд.Упр.5-7 раз 2 мин 10 мин  10 мин. 2-3мин2-5мин | Обратить внимание на форму и четкость построения.Учащимся предлагается удобно расположиться на скамейках. Переплести пальцы, положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде «Начали!» медленно вращать большие пальцы один вокруг другого. С постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга . Сосредоточить внимание на одном движении. По команде «Стой!» прекратить движение.Быстро сжимать и разжимать веки. После выполнения расслабить глаза.Посмотреть вправо-влево-вверх-вниз Поднять до уровня головы руку с вытянутым указательным пальцем (расстояние от пальца до глаз- длина руки) медленно подводить палец к носу, глядя на ноготь, убирать палец медленно, посмотреть в даль.Приняв устойчивое положение, не поворачивая головы, посмотреть вверх, переводить взгляд по часовой стрелке, очень медленно, описывая максимальный круг. Затем против часовой.Поза «Наездника» : ноги шире плеч ,рукиЧерез стороны вверх. Глубокий вдох-задержка дыхания. Вниз –выдох. Наклоны головы вправо-влево-вверх-вниз, не поднимая плеч. Позвоночник от копчика до спины постоянен.Сжать-разжать,вращение в обе стороны в лучезапястном суставе.Плечи и плечевой сустав фиксирова-ны, вращение в локтевом суставе.Свободное вращение всей руки в плечевом суставе перед туловищем. При этом туловище наклонено вперед, чтобы не задеть грудь. Руки опускать свободно, затем вращать до появления тяжести в кисти руки. Выполняется каждой рукой. Сначала по часовой стрелке,затем- против.Упражнения (стопы, коленные суста-вы, тазобедренные суставы)Прыжки на двух ногах, вращая скакал-ку вперед. Высоко не подпрыгивать.Учащиеся делятся на две команды.Повторяются правила игры.  |