

МБОУ Средняя общеобразовательная школа №6 г. Пушкино

«Весёлые старты» (5 класс)



Учитель физкультуры: В.М. Левашев

Цель: Привлечение обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Задачи: Развитие у детей координационных и скоростных способностей, а также умения работать в команде.

Место проведения: Спортивный зал

Инвентарь: конусы – 3 шт., волейбольные мячи – 3 шт.



Урок начинается с построения и приветствия учителя, затем небольшая пробежка по залу, чтобы разогреть мышцы.

После пробежки следуют общеразвивающие упражнения: разминка, растяжка.





Класс делится на 3 команды



1 эстафета. Участник добегает до конуса, возвращается, еще раз ускоряется до конуса, обегает его, возвращается и передает эстафету следующему участнику.



2 эстафета. Команда садится на корточки. Все участники ставят руки на плечи спереди стоящего товарища. Не разрывая цепочки, команда доходит гусиным шагом до конуса, огибает его и возвращается гусиным шагом обратно.



3 эстафета

Участник принимает положение «каракатица». Добегает таким образом до конуса, огибает его и возвращается обратно, передает эстафету.



4 эстафета. Участники команд передают мяч сверху из рук в руки до последнего участника. Последний выполняет ведение мяча в движении правой рукой до конуса, обратно левой рукой. Встает вперед, передает мяч сверху. Эстафета считается законченной, когда все игроки выполнят задание.





5 эстафета

Участники команд передают мяч снизу из рук в руки до последнего участника. Последний выполняет ведение мяча в движении правой рукой до конуса, обратно левой рукой. Встает вперед, передает мяч сверху. Эстафета считается законченной, когда все игроки выполнят задание.



6 эстафета. Участники работают в парах. В командах четное число учеников. Пара зажимает мяч лбами и бежит таким образом до конуса, выполняет 5 приседаний, возвращается и передает эстафету. Мяч не должен выпасть на протяжении всей эстафеты.





7 эстафета

Участники работают в парах спиной друг к другу. Пара зажимает мяч между лопатками и бежит таким образом до конуса, выполняет 5 приседаний, возвращается и передает эстафету. Мяч не должен выпасть на протяжении всей эстафеты.



8 эстафета

Участник выполняет ведение мяча до конуса, поочередно меняя руки. Разворачивается и отдает пас следующему участнику, сам остается на месте. Эстафета считается законченной, когда вся команда окажется за конусом.





В конце урока - построение и подведение итогов «Веселых стартов».