**Тема**: Подвижные игры

**Цель**: привитие интереса детей к физической культуре сохранение и укрепление здоровья

**Задачи:**

1) совершенствовать технику прыжков с продвижением вперед, метание теннисного мяча в горизонтальную цель;

2) способствовать развитию ловкости, силы, координации движений, укреплению мышечных групп, определяющих правильную осанку;

3) закрепить знания по основам здорового образа жизни

Ход урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка | ОМУ |
| 1.Подготовительная часть  15 мин.  2. Основная часть  25 минут  3. Заключительная часть (15 мин) | 1.Вход в спортивный зал, построение в шеренгу  2. Сообщение задач урока  Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!", «Класс, по порядку номеров , рассчитайсь!», « Вокруг по залу, за направляющим, шагом марш!»  3.Ходьба с заданием:   1. руки на поясе идем на носочках. 2. руки за голову идем на пятках. 3. руки на поясе. Идем на внешней стороне стопы, на внутренней, перекаты с пятки на носок. 4. Ходьба с высоким подниманием бедра. 5. Бег Приставными шагами правым боком, левым боком. 6. Обычный бег. 7. Бег с захлестыванием голени. 8. Обычный бег.   - Медленно переходим на шаг.  - Восстанавливаем дыхание.  -Постановка в одну шеренгу, расчет на «1,2,3»  **Комплекс ОРУ**  **И.П.** Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы:  1 – вперед  2 – назад  3 – влево  4 – вправо  **И.П.** Ноги на ширине плеч. Рывки руками.  1,2 рывки руками перед собой;  3,4 рывки руками в разные стороны.  Упражнение начинай!  **И.П.** Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны в правую и левую стороны.  1,2-наклон в правую сторону;  И.П.  3,4 –Наклон в левую сторону.  И. П.  Упражнение начинай!  **И.П.** Ноги на ширине плеч, руки вытянутые перед собой. Махи ногами:  1 - правая нога касается левой руки;  И.П.  2 - левая нога касается правой руки.  И.П.  Упражнение начинай!  **И.П**. Приседания:  1 – присели;  2 – И.П;  3 – присели;  4 – И.П.  **1 станция «Эрудит»**  1. Сто веселых упражнений Со скакалкой и мячом, Будешь делать их без лени - Станешь лучшим силачом *(зарядка)*  2.Четверо бегут, четверо спешат,  Все обогнать друг друга хотят  *(лыжи и палки)*  *3.* Ростом мал, да удал, От меня он ускакал. Хоть надут он всегда,  С ним не скучно никогда *(мяч).*  4. Есть ребята у меня два серебряных коня,  Езжу сразу на обоих, что за кони у меня? *(коньки).*  5. Он бывает сладкий даже  И он всем необходим *(сон).*  ***2 станция* *«Спорт – это здорово!»***  **«Пингвины».** Необходимо допрыгать от стара до финиша, зажав гимнастические «подушечки. **«Снайперы»** Учащимся необходимо с определенного расстояния попасть в цель (обруч), побеждает та команда, которая закинет в круг наибольшее количество теннисных мячей.  ***3 станция*** **«Азбука здоровья»** Команде называются продукты питания, если продукт вреден для здоровья человека - команда дружно приседает, если продукт полезен для здоровья человека - команда дружно хлопает в ладоши над головой. ( торт, виноград, орехи, чипсы, яблоко, сок, кока-кола, шоколад, кефир, жареный картофель, пицца, лимонад, пирожное, картофель отварной, молоко, чипсы, фаст-фуд, свекла, морковь).  **4 станция** **«Интеллектуальная»**  -Как называются состязания спортсменов? (соревнования)  -В каком виде спорта играют мячом только ногами? (футбол)  -Назовите спортивную обувь. (кроссовки, кеды, чешки, бутсы, коньки, ласты)  -Как называется вид спорта, в котором соревнования ведутся на велосипедах? (велоспорт)  -Назовите летние виды спорта  -Назовите зимние виды спорта  ***Построение в одну шеренгу, расчет учащихся на 1,2***  ***«Рыбак и рыбки»***  **«Горячая картошка»**  **Игра на развитие слухового внимания «Пол, нос, потолок».**  1.Подведение итогов путешествия, выявление команды, которая справилась с заданиями лучше всего. (награждение учащихся грамота)  -Чем мы сегодня занимались на уроке?  -Что вам больше всего понравилось\ не понравилось?  2.Рефлексия.  (кому было интересно на уроке-похлопайте, кому нет-потопайте) | 2 мин.  5 мин.  0.5 круга  0.5 круга  0.5 круга  0.5 круга  0.5 круга  1 круг  0.5 круга  0.5 круга  10 мин.  6 раз  6 раз  6 раз  4 раза  4 раза  4 мин.  5 мин.  5 мин.  4 мин.  4 мин.  2 мин.  10 мин.  3 мин.  2 мин. | Сегодня у нас будет необычный урок , а урок путешествие , мы будем путешествовать с вами по разным станциям, каждая станция приготовила нам задание. Вы готовы отправиться в путешествие?  - Да  - Но, для того чтобы начать наше путешествие нам нужно немного размяться.  Напомнить о правильном дыхании во время бега:  - дыхание равномерное;  - без задержек.  Следить за перекатом с носков на пятки.  На «1,2, 3» рассчитайсь.  По команде: первые номера – 6 шагов вперед, вторые –3 шага вперед, третьи- остаются на месте. Шагом марш!  Сохранение осанки, поднятая голова, раскрытые плечи.  Наклоны головы делаем максимально.  Руки сложены перед грудью. Два рывка руками перед собой, на 3, 4 рывки руками с разворотом корпуса влево/вправо.  Выполнять по счету, не торопиться.  Соблюдать все команды учителя.  Кругом, в одну шеренгу стройся.  Кругом.  Перед тем, как начать наше путешествие нам нужно разбиться на команды и выбрать капитана. (раздача листков, определяющих последовательность посещения станций)  -Наше путешествие начинается, первая станция, на которую мы отправимся, будет называться : «Эрудит»  Участникам необходимо отгадать загадки. Сколько загадок (вопросов) отгадывает команда, столько баллов заносим в маршрутный лист.  Соревнуются между собой одновременно 3 команды, чья команда справляется быстрее, получает 5 баллов, 2 команда -4 балла, команда, которая пришла к финишу последней-3 балла  Следить за правильностью выполнения заданий, за каждый правильный ответ команде дается 0,5 баллов  Командам задаются вопросы, на которые они должны дать ответ в течение 30 секунд. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.  Первые номера – переходят на одну сторону спорт.зала  (рыбки), вторые номера- остаются на другой половине зала ( играют в игру « Горячая картошка»)  Играющие становятся в круг, в середине — водящий со скакалкой в руках. Держа скакалку за один конец, он начинает вращать ее так, чтобы другой ее конец проносился над землей под ногами играющих, которые подпрыгивают в этот момент, когда ручка скакалки оказывается под ногами. Кого скакалка задела выше ступни, те покидают игру.  Все игроки становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч, отбивая его. Если кто-то из игроков мяч не отбил, он садится на корточки в центр круга ("котел"). Игра продолжается. Любой игрок по желанию может выручить «провинившихся». Для этого он, отбивая мяч, старается попасть им по сидящим в центре круга. «Освобожденный» (тот, кого коснулись мячом) вновь принимает участие в игре  Играющие становятся по кругу и размыкаются на вытянутые руки. По сигналу водящего «Пол!» дети опускают руки вниз, по сигналу «Нос!»- касаются руками носа, «Потолок!»- поднимают руки вверх**.** |