**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 часть15 мин.2. Основная часть 25 минут 3. Заключительная часть (15 мин) | 1.Вход в спортивный зал, построение в шеренгу 2. Сообщение задач урокаВыполнение 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 – вперед2 – назад 3 – влево4 – 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 упражненийСо 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 дажеИ 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 круга0.5 круга0.5 круга0.5 круга0.5 круга1 круг0.5 круга0.5 круга10 мин.6 раз 6 раз6 раз4 раза4 раза4 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 баллаСледить за правильностью выполнения заданий, за каждый правильный ответ команде дается 0,5 балловКомандам 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 игреИграющие 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**.** |