**Тема:** «Подвижные игры. Работа с мячом»

**Цель:** Показать преимущества здорового образа жизни; прививать любовь к физической культуре и спорту.

**Задачи урока:**

**Предметные:**расширить представления по сохранению и укреплению здоровья;  вызвать у детей желание заниматься закаливанием своего организма; способствовать развитию силы, ловкости, выносливости, меткости, быстроты, координации движений.

**Воспитательные:** воспитывать настойчивость в достижении цели, чувства коллективизма и патриотизма.

**Оздоровительные:** укрепить мышцы голени и стопы, учить правильному восстановлению дыхания.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Формы работы:**фронтальная и индивидуальная

**Методы и приёмы:** объяснительно-иллюстративный.

**План урока**

1.   Подготовительная часть  -10 мин.

2.   Основная часть - 20 мин.

3.   Заключительная часть - 10 мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка время | Методические указания |
|  | Построение.  -Здравствуйте  -Равняйсь, смирно. По порядку номеров рассчитайсь. Направо ,за направляющим, в обход по залу шагом марш.  - ходьба на носках руки на поясе  -на пятках руки за головой  - с высоким подниманием колен  - с подтягиванием коленей к груди  -с выпадами вперёд  **Разминочный бег с упражнениями на координацию.**  - Обычный бег по залу  -бег с захлёстыванием голени  -бег с высоким подниманием бедра.  -бег спиной вперед.  -бег приставным шагом два правым два левым боком  Ходьба по кругу, восстанавливаем дыхание  **ОРУ на месте**  -и.п ноги на ширине плеч, руки на поясе, повороты головой на счет раз в левую сторону на счет два исходное положение на счет три в правую сторону на счет четыре в исходное  - и.п тоже самое, руки к плечам, вращение вперед, назад  -и.п ноги вместе, правую руки вверх, левую руку вниз вдоль туловища. На счет раз, два рывки руками, на три четыре смена положения рук.  -и.п ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками  - и.п ноги на ширине плеч, повороты туловищем  -и.п ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед собой, махи ногами  -и.п ноги вместе, руки на поясе, прыжки на месте  -и.п ноги на ширине плеч, руки перед собой, приседание  Игры  **«Гонка мячей по кругу»**  -Играющие образуют большой круг и расчитываются на первый - второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Два рядом стоящих игрока - капитаны. У них в руках по мячу. После сигнала руководителя мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрокам своей команды. Каждая команда стремится передавать мяч как можно быстрее, чтобы он быстрее вернулся к капитану.  Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.  **Игра «Молекулы и атомы»**  В начале игры все игроки (кроме взрослого ведущего) – атомы. Дети беспорядочно перемещаются по залу. По команде ведущего дети должны объединиться в молекулы.  По команде: «Молекулы по два!» объединиться в пары; «молекулы по три!» – в тройки и т.д. В молекулу могут объединяться и пять-шесть атомов. Те дети, которым не хватило место в «молекулах»,  временно выбывают из игры. Они могут опять присоединиться к играющим, когда ведущий подаст команду: «Атомы!» По этой команде все «молекулы» распадаются, и все выбывшие игроки снова могут вступить в игру.  **Игра «День, ночь, огонь, вода»**  По команде ведущего «День»-дети бегают или ходят по залу. «Ночь»-дети садятся на корточки. «Огонь»- забираются на какую-либо возвышенность. «Вода»-дети должны присесть и изображать плавательные движения.  **Игра «Весёлый мяч»**  Дети делятся на две команды. Передают мяч по верху, затем последний игрок выбегает вперед и так далее. Потом выполняют тоже самое, только мяч передают по низу  -Построение. Подведение итогов | 3мин  По пол круга  1,5 круга  По пол круга  4 раза | Проверка наличия спортивной формы и обуви.  Учащиеся встают в строй по росту и принимают положение основной стоики.  Все кроме правофлангового поворачивают голову направо и, мысленно считая себя первым, должны видеть грудь четвертого человека.  Локти точно в стороны, на прямых ногах, не прогибаясь, следим за осанкой.  Из строя не выходим, соблюдаем дистанцию.  Локти точно в стороны, не прогибаться Приземляемся как на пружинку, во время отталкивания успеваем оттянуть колени, носки, следим за осанкой.  Соблюдение правил игры |