**Спортивный час**

**Спортивный час** – физкультурное занятие, преимущественно на свежем

воздухе.

Спортивный час не повторяет содержание и методику уроков физкультуры.

**Цели спортчаса:**

1. Повышать общую физическую подготовку младших школьников.
2. Снимать усталость от малоподвижной деятельности на уроках.
3. Вызывать устойчивый интерес к какому-либо виду спорта.
4. Давать навыки закаливания.

**Структура спортчаса**

1. Начало занятия с медленного бега, чередующегося с ходьбой (3 – 5 мин).
2. Общеразвивающие упражнения из комплекса утренней оздоровительной гимнастики (6 – 8 упражнений, 4 – 5 мин).
3. Упражнения или комплекс движений, которые рекомендовал учитель физической культуры как домашнее задание.
4. Упражнения для развития выносливости: прыжки через скакалку поочерёдно на правой и левой ногах, на двух ногах вместе (15 – 20 мин).
5. Эстафета с элементами полосы препятствий, бег с ускорением.
6. Подвижные игры: программные, т.е. те, которые изучаются на уроках физкультуры («Совушка», «День и ночь», «Третий лишний», «Западня» и др.), и по выбору учащихся. Главное условие – все дети должны быть включены в активное движение.

**Структура спортивного часа (по В.К. Шурухиной)**

**Первая часть – подготовительная (10 – 15 мин):** построение; организационные указания воспитателя; ходьба и медленный бег на 300 – 500 м по площадке в колонне по одному; общеразвивающие упражнения во время ходьбы, или в круге, или в игре.

**Вторая часть – основная (30 – 40 мин):** общие для всех детей подвижные игры, эстафеты, спортивные развлечения или самостоятельные игры в парах, небольшими группами.

**Третья часть – заключительная (5 – 7 мин):** общее построение школьников; спортивная ходьба по площадке или несколько упражнений на внимание, чтобы привести организм детей в относительно спокойное состояние.