**Тема урока: «Подвижные игры»**

**Задачи** **урока:**

* Совершенствование навыка владения техникой выполнения упражнений с использованием спортивного инвентаря;
* Развитие координации, ловкости, скоростных способностей посредством эстафет и подвижных игр;
* Воспитание трудолюбия, коллективизма, интереса к физическим упражнениям.

**Класс:**4

**Инветарь:** мел (2), мячи (2), обручи (8), эстафетные палочки (2), веревки (2).

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка (время)** | **ОМУ (организационно-методические указания)** |
| **1** | **Вводная** | **10**  **мин.** |  |
|  | Построение, сообщение задач | 1 | Дежурный класса сдает рапорт о готовности класса к уроку. Лопатки сведены, смотреть вперед, наличие физ. формы |
|  | Ходьба  - на носках, руки за головой;  - на пятках, руки за спиной;  - на внешней (внутренней) стороне ступни, руки на поясе. | 2 | Локти в стороны, смотреть вперед. Не наклоняться вперед.  Ноги в коленях не сгибать. |
|  | Бег в медленном темпе | 1 | Следить за работой рук и ног, дыхание не задерживать, соблюдать дистанцию. |
|  | СБУ  - с приставными шагами;  - с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад | 1 | Не выходить из строя.  Бедро выше, быстро ставить и опускать ногу, чаще работать бедрами.  Держаться на стопе, вперед не наклоняться. |
|  | ОРУ на месте | 5 | Каждый ученик поочередно выполняет свой комплекс упражнений, а остальные повторяют за ним. |
| **2** | **Основная** | **27 мин** |  |
|  | 1. . Эстафета с обручами |  | Для игры нужны обручи и эстафетные палочки по числу команд. В 5-7 метрах от линии старта перед каждой командой ставится флажок (стойка). На протяжении всей дистанции кладутся обручи. Первые номера в командах получают эстафетные палочки.  По сигналу учителя первые номера добегают до лежащих на полу обручей и, не выпуская палочек, поднимают обручи, пролезают сквозь них, кладут их на место и бегут дальше до флажков. Обогнув флажки, они возвращаются, вновь пролезают сквозь обруч и вручают эстафетные палочки вторым номерам, а сами становятся в конец своей колонны. Вторые номера проделывают то же самое и передают эстафетные палочки третьим и так далее. Выигрывает та команда, которая раньше закончит игру. |
|  | 2. Эстафета с прыжком в длину. |  | Команды стоят в колоннах за линией старта. Расстояние между колоннами 3 метра. Назначается двое судей.  По сигналу учителя первые игроки, стоя у линии старта, прыгают в длину с места. Судья каждой команды отмечают чертой результаты прыжка (черта проводится у пяток). Вторые игроки становятся у черты первых игроков, касаясь её носками, и прыгают с этого места. С их отметок дальше прыгают третьи и так далее. Побеждает команда, игроки которой прыгнули дальше. |
|  | 3. Эстафета с мячом. |  | Команды стоят в колоннах за линией старта. На расстоянии 8-10 м против каждой команды чертят круг диаметром 1 м. первые игроки становятся в круг с мячом в руках, лицом к своей команде.  По сигналу первые игроки бросают мяч вторым игрокам, бегут вдоль своей колонны с правой стороны и становятся последними. Вторые игроки, поймав мяч бегут в круг, бросают мяч третьим и так далее. Выигрывает команда, игроки которой закончили переброску мяча первыми. Игроки могут выбегать за линию только тогда, когда они поймают мяч от игрока, стоящего в кругу. Мяч можно бросать только из круга. Игрок, бросивший мяч из круга, бежит с правой стороны колонны и становится последним. |
|  | 4. Эстафета на внимание «Овощи и фрукты» |  | Играющие строятся в шеренгу по одному. Ведущий называет различные овощи и фрукты. Если названное слово относится к овощам, то игроки должны быстро присесть, а если к фруктам – поднять руки вверх. Ученики перепутавшие овощи с фруктами, каждый раз делают шаг вперед. Побеждает те, кто сделал меньше ошибок. |
|  | 3. Подвижные игры:  - "Охотники и утки";  - "Удочка" |  |  |
| **3** | **Заключительная** | **3 мин** |  |
|  | 1.Подвижная игра "Колесо" | 2 мин |  |
|  | 2. Построение, подведение итогов | 1 мин | Домашнее задание: пять упражнений - комплекс утренней гимнастики.  Отметить самых внимательных и старательных обучающихся. |