**Открытый урок по физической культуре**

**Тема: «Игра как залог бодрости и здоровья!»**

**Задачи:**

**.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ч/У | Содержание | Доз-ка | ОМУ |
| Подготовительная 10′-12′ | 1. Построение в одну шеренгу. Сообщение задач урока. 2. Строевые упражнения  * Напра-во * Налее-во * Кру-гом  1. Ходьба   - на носках  - на пятках  - в полуприсяде  - на внешней стороне стопы  - на внутренней стороне стопы  4) Бег  - с махом прямых ног вперед  - махом прямых ног назад  - на носках  Переход с бега на шаг  Перестроение в колонны по три   1. Комплекс ОРУ в эстафете    1. И.п. – о.с. руки на пояс    2. Руки вверх    3. Руки в стороны    4. Руки вперед    5. И.п.   (бег по фишки и обратно)   1. И.п. – о.с., руки на пояс   1) поворот налево  2) и.п.  3) Поворот налево  4) И.П.  (до фишки на правой ноге, назад бегом)   1. И.п. – о.с., руки на пояс   Руки к плечам  Руки вверх  Руки к плечам  И.п.  (до фишки на левой ноге, назад бегом)   1. И.п. – о.с.   1-4 круговые движения вперед  5-8 круговые движения назад  (до фишки лягушкой, назад бегом)   1. И.п. – широкая стойка, руки на пояс   Наклон вперед  И.п.  Наклон назад  И.п.   1. И.п. – о.с., руки на поясе   1-4 прыжки на левой ноге  5-8 прыжки на правой ноге  9-12 прыжки на двух ногах | 30′′  30′′  2′  3′  30′′  30′′  7′  3-4р  5-6р  5-6р  3-4 р.  6-8 р.  8-10 р. | К: «в одну шеренгу становись!»  К: «Класс! Равняйсь! Смирно!» Вести под счет на ½  Руки на поясе  Руки за спину  Руки за голову  К: Класс – направо!  К: Налево в обход шагом марш!  Спина прямая, плечи расправлены  К: Бегом – марш!  Темп средний, ноги на сгибать в коленном суставе, руки на поясе  К: Шагом – марш!  К: подняться на носки – вдох, опуститься – выдох.  К: налево в обход - в колону по три – марш!  Руки прямые, спина прямая, плечи расправлены, голова приподнята. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ч/У | Содержание | Доз-ка | ОМУ |
| Основная 20′-25′ | ЭСТАФЕТА  Задания  По свистку учителя возящий или направляющий в каждой команде добегает до фишки, делает пять прыжков на скакалке и так до тех пор, пока тот, кто начинал опять не станет направляющим в своей команде.  Первый прыгает с мячом на двух ногах (мяч находится между коленок) до фишки, оставляет там мяч, возвращается назад бегом. Второй игрок бежит до фишки, назад прыгает с мячом и так поочереди  «Переправа»  У направляющих по два обруча, по свистку они должны переправить до фишек. Игрок наступает вовнутрь 1-ого обруча, 2-ой толкает перед собой. Потом переходит во 2-ой обруч, а первый берет и кладет вперед и так до тех пор, пока не дойдет до фишек, обратно бегом. Второй игрок лежит до фишек, а назад переправляется на обручах. Так поочереди.  У каждого направляющего находится по кегле. По свистку учителя, первый учащийся обегает фишку и бегом возвращается назад, передает кеглю второму учащемуся и т.д. так до тех пор, пока первый не станет опять направляющим.  Подведение итогов эстафеты.  Игра «Огородник»  Ребята становятся в полукруг. Каждому игроку дают название фрукта или овоща. Например: 1- огурец; 2 – помидор, 3 – груша и т.д. Один из игроков стоит вне полукруга, он водящий. Водящий называет любой фрукт или овощ. Например, водящий выбрал «персик», то «персик» убегает, а водящий догоняет, если водящий не поймал игрока, то он возвращается обратно, но если «персик» не успел встать на свое место, то водящий становится на место «персика», а «персик» становится становится водящим и т.д.  Подведение итогов игры | 8р  1р  1р  1р  10-30′ | Правило: нельзя выбегать раньше времени.  Нельзя наступать ногами на пол вне обруча  Можно переправляться только с помощью обручей.  Правила:  Надо обязательно убегающему встать на свое место, догоняющий не имеет право толкать в спину убегающего |
| Ч/У | Содержание | Доз-ка | ОМУ |
| Заключительная 3-5 | Игра «Минутка»  Все движутся в разных направлениях или по кругу. Как только учащийся подумал, что минута прошла, то он садится на скамейку и так все, пока не остановятся или не сядут на скамейку.  Подведем итог игры: кто точнее и правильнее подсчитал, что 1 минута прошла, тот, кто выполнил задание правильно и точно, тот самый внимательный у него развито «чувство времени» и он получает «5(пять)»  Домашнее задание  Подведение итогов урока | 3′  30′  1′ | Правило: нельзя подсматривать на часы.  Девочкам – 30 прыжков на скакалке.  Мальчикам 15 отжиманий от скамейки.  Выявить лучших! |