**Урок проводился в 1 классе.**

**ТЕМА УРОКА:** «ЭТА НЕОБЫЧНАЯ ГАЗЕТА» (раздел «легкая атлетика»)

**ЦЕЛЬ:**

* формировать навык бега, прыжка, метания
* формировать мотивацию к занятиям.

**ЗАДАЧИ:**

* совершенствовать умение бегать «змейкой»,
* закрепить умение метать мяч из-за головы в цель,
* совершенствовать умение прыгать на двух ногах через препятствие,
* ознакомить с комплексом общеразвивающих упражнений с газетой,
* развивать ловкость, скорость, выносливость,
* развивать творчество, смекалку, мелкую моторику,
* укреплять здоровье, улучшать физическое развитие, осанку.

**ОБОРУДОВАНИЕ:** газета.

**ХОД УРОКА**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА**

1. *Построение в шеренгу. Приветствие.*
2. *Эмоциональный настрой на урок.*

Загадка: «Лист бумаги по утрам

На квартиру носят к нам.

На одном таком листе

Много разных новостей». (газета)

1. *Объявление темы урока.*

«Сегодня «газета» будет нам помогать учиться бегать, прыгать, метать»

1. *Ходьба и бег в колонне.*

Ходьба (И.П.- свернуть газетный лист в трубочку, взять за концы (как палку))

- ходьба на полупальцах, руки над головой,

- ходьба на пятках, «газетная палка» на голове (придерживается за концы),

- ходьба в наклоне вперед, руки внизу (будто несем тяжелую палку),

- ходьба в приседе, руки вытянуть вперед.

Бег (И.П.- газету развернуть в полотно и взять двумя руками за узкую сторону )

- бег, держа газету над головой,

- бег, держа газету сбоку,

- бег «змейкой», выполняя газетой «восьмерку»,

- бег спиной вперед , размахивая газетой перед собой вверх и вниз *(выполнять это упражнение по прямой).*

1. *Перестроение в 3-4 линии.*
2. *Общеразвивающие упражнения* (выполнять по 4-6 раз).

«Опахало» (газета развернута, взяться за концы короткой стороны)

И.П. – ноги на ширине плеч, руки прямые внизу.

1-6 - покачиваем прямыми руками на уровне груди вверх, вниз,

7-8 –вернуться в И.П.

Речитатив: «Ветер веет над полями,

Поднимая пыль кругом.

Облако плывет над нами.

А теперь мы отдохнем!»

«Потягушки» (газету свернуть в трубочку)

И.П.- ноги на ширине стопы, руки внизу.

1-4 - поднимаем прямыми руками газету вверх, встать на полупальцы.

5-8 - опустить газету вниз, вернуться в И.П.

Речитатив: «Поднимаем руки вверх,

Плавно опускаем.

Снова тянем их наверх.

Мы не отдыхаем!»

«Эстафетная палочка» (газета свернута в трубочку)

И.П.- ноги на ширине плеч, руки в стороны, в правой руке палочка из газеты, которая располагается вертикально и берется за нижнюю часть (верхняя половина «палочки» - свободна).

1-2- соединить прямые руки перед собой и переложить «палочку» в левую руку, взяв «палочку» за свободный конец (верхнюю часть),

3-4– развести прямые руки в стороны как можно шире, «палочка» в левой руке.

5-8 – повторить счет 1-4 с другой руки.

Речитатив: «Разминаем наши плечи.

Руки движутся навстречу.

Аккуратно мы несем,

Палочку передаем»

«Дерево» (газета свернута в трубочку)

И.П. –ноги на ширине плеч, руки прямые внизу.

1-2- руки вверх,

3-4–наклон в сторону,

5-6 –руки вверх

7-8-вернуться в И.П.

Речитатив: «Как дерево качаемся.

Вправо-влево наклоняемся»

«Рубка топором» (газета свернута в трубочку)

И.П- ноги чуть шире плеч, руки прямые вверху, взять «палочку» двумя руками за один конец («топор»)

1-2 – резко наклониться вперед-вниз, махнув руками вниз, имитируя «рубку топором»,

3-4- поднять прямые руки вверх («замах»)

Речитатив: «Раз, два; раз, два.

Порубили мы дрова!

Положили в печку,

Варим кашу-гречку»

«Канатаходец» (газета свернута в трубочку)

Положить «палочку» на голову. Медленно передвигаться шагом, не придерживая «палочку» руками. (Зафиксировать положение ровной спины)

«Ванька-встанька» (газета свернута в трубочку)

И.П. –ноги вместе, руки согнуты перед грудью, взять «трубочку» за оба конца.

1-2- сесть на пятки, оторвав пятки от пола, руки вытянуть вперед

3-4 – вернуться в И.П.

Речитатив: «Как на стульчик мы присядем.

Спинку ровную оставим».

«Циркачи» (газета свернута в трубочку)

Положить «палочку» на сгиб стопы, натянув носок стопы на себя и постараться удержать.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА**

1. *Беговые и прыжковые упражнения*

**Сложить газету четыре раза**

Перестроение: положить свернутую газету на пол на то место, где выполняли общеразвивающие упражнения. Повернуться направо (налево) и собраться в колонны.

Задания: бег «змейкой»; прыжки на двух ногах, огибая газеты; прыжки с перепрыгиванием через газеты; прыжки с ноги на ногу, перепрыгивая через газеты.

(газета) (учащиеся)

Учитель отмечает стартовую и финишную (на другой стороне зала) линию. По сигналу дети выполняют упражнение от стартовой линии до финишной. После 2-3 раз выполнения задания, учитель дает тоже самое задание, но в форме эстафеты: ребенок добегает до финишной линии и, пересекая ее, поднимает руку вверх, что является сигналом старта для следующего участника команды.

1. *Упражнения с «мячом»*

**Смять газету в бумажный мяч.**

Перестроение: встать врассыпную по залу.

Задания: подбрасывать «мяч» вверх и ловить двумя руками из различных исходных положений; катать мяч по полу, подталкивая его то одной, то другой рукой; подбросить «мяч» вверх и выполнить 1-2 хлопка, затем сразу поймать, не дав ему коснуться пола; подкидывать мяч ногой вверх.

1. *Метание в цель.*
2. *Игра «Цирк»*

Дети встают в пары. У одного ребенка два мяча, у другого коробка. Расстояние между детьми 3-4 шага. Один ребенок делает бросок «мяча» из-за головы в коробку, другой – помогает «мячу» попасть в коробку. Затем игроки меняются ролями.

1. *Игра «Метко в цель»*

Дети делятся на 2 команды и встают в 2 колонны напротив целей (картинки с изображением цветка, солнышка). Задача команды попасть в середину «цветка» или «солнышка» .Дети по очереди кидают каждый свой бумажный мяч и считают попадания. Выигрывает команда, набравшая большее число попаданий.

1. *Подвижная игра «Перекидка»*

Две команды (те же, что и в предыдущей игре). В одной половине зала -одна команда, в другой – другая. В середине зала – ограждение (это может быть: сетка, маты, поставленные вертикально, стулья и др.). В начале игры у каждого игрока по бумажному мячу. По сигналу игроки начинают перекидывать мячи на поле противника. Задача: перекинуть все «мячи» противнику, чтобы на своем поле не осталось ни одного мяча. (Подсказка для игроков: чем дальше кинешь «мяч», тем вероятнее выиграть). Играть можно на время: через определенное время дается сигнал окончания игры и подсчитывается число мячей на поле (выиграла команда, у которой меньше мячей). Играть можно до выигрыша: чья команда сумела освободить свое поле от мячей.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА**

Выполняя фигурную ходьбу по залу в колонне друг за другом, дети по очереди собирают «мячи» (взявший мяч идет в конец колонны).

1. *Малоподвижная игра «Разорви газету»*

Сесть на скамейку. Развернуть газету (аккуратно) и пальцами ног разорвать ее на мелкие кусочки. У кого кусочков будет больше, тот и выиграл.

1. *Домашнее задание:*

Придумать упражнения с газетой.