Подвижные игры

Задачи урока:

1. Обучение подвижных игр « Воробьи-попрыгунчики»
2. О правилах безопасности в спортивном зале.
3. Развивать силовые и скоростно-силовые способности мышц рук.

Инвентарь: волейбольный мяч, баскетбольные мячи.

Место проведения: спортивный зал.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | дозировка | Организационно-методические указания |
| * 1. Построение
 | 1 мин | Приветствие, задачи урока |
| । Вводная часть |  |  |
| 2.Ходьба: |  |  |
| - на носках | 0,5 кр | Руки за голову |
| -на пятках | 0,5 кр | Руки на пояс |
| 3.Бег |  | Руки на поясе |
| - обычный |
| - приставными шагами |
| А) правым боком | 0,5 кр |
| Б) левым боком | 0,5 кр |
| 4.Ходьба | 1 кр | Восстановление дыхания |
| Комплекс ОРУ1. И.П-О.С

1-2 наклоны вперед 3-4 наклоны назад на 4 счета | 5-6 раз | Руки на поясе |
| 1. И.П ноги на ширине плеч

1-2 круговое движение головы | 5-6 раз | Руки на поясе |
| 1. И.П-О.С рывки перед грудью

1-2 с поворотом на право3-4 с поворотом влево | 5-6 раз | Руки согнуты перед грудью |
| 1. И.П- ноги на ширине плеч

1-2 наклоны право3-4 –наклоны влево | 5-6 раз | Руки на поясе |
| 1. И.П- ноги на ширине плеч

1-2 наклоны вправо3-4 влево1. Приседание
2. Прыжки на правой ноге

В левой ногеОбоих | 5-6 разМ-15 рД-10 р10 р10 р10 р | Руки перед собойВдох-выдох |
| 2.1 Эстафеты с ведением | 5 мин | Учащиеся делятся на 2 командыЗадание: а) Обвести мяч вокруг конуса, за 3 метра до финиша остановится ударится об пол передать мяч следующему |
| 2 Подвижная игра « Воробьи-попрыгунчики» | 10-15 мин | Один из играющих « Кот» он помещается в центре круга, остальные играющие «Воробышки» становятся за кружок у самой черты по сигналу руководителя.«Воробышки» начинают выпрыгивать внутрь круга, выпрыгивать из него, а «Кот» старается ударить мячом. Тот на кого попал мяч, становится «потом», а « Кот» Воробышком. Игра повторяется вновь. |
| 1. «Самый ловкий - это ты»
 | Начертить на полу два круга диаметром до метра, круги расположены рядом. В центр круга положить мячик. Играть может двое или две команды из трех, четырех человек. По сигналу ведущего дети должны маленьким мячом выбить из круга «Противника» защитив свои. Ребята как бы сражаются. Побеждает тот или те, кто выбив предмет « Противника» и не допустила его своим.  |
|  Подведение итогов урока | 3 мин | Сегодня на уроке мы познакомились с подвижными играми. Важная особенность подвижных игр в том, что необходимо всегда выполнять правило игры. Только выполнение правил может помочь выполнить игру до конца с наилучшим результатом. |
| ।।। Заключительная частьДомашняя работа | 10 мин2 мин | Выставление оценокПриседание 20 р (д) 30 р (м) |