**Русская народная подвижная игра**

**«Горелки»**

**Цели:** научить размыкаться на руки в стороны, повторить разминку, направленную на развитие координации движений, разучить русскую игру провести упражнение на внимание и равновесие.

**Формируемые УУД**: *предметные*: иметь представление об Олимпийских играх, о культуре русского народа, переданной через подвижной игры, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминка и подвижных игр: *метапредметные*: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата ; *личностные:* развития адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развития этических чувств, доброжелательности и эмоциональности – нравственного отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

**Инвентарь:** секундомер, свисток.

**Дата и время:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержания уроков** | **Дозировка** | **Методическое указание** |
| **1** | **Вводная часть**  **1. Построение в одну шеренгу, организационные команды.**  - Учитель встает, поднимает руку, указывая, где строиться.  В одну в шеренгу становись.  Похвалить тех, кто был внимательным и напомнить остальным.  - Олимпийские игры появились в Древней Греции, но были практически забыты, если бы не Пьер Кубертен, который решил возродить их и сумел это сделать, то мы бы никогда не узнали о таких соревнованиях. Первые современные Олимпийские игры проводились в 1896г. С тех пор многое изменилось, но дух олимпизма, дружбы, объединения всех наций остается. В нашей стране очень много замечательные спортсменов: Елена И прыжки в высоту с шестом, и другие.  - Равняйсь! Смирно! По порядку рассчитайсь!  - Налево в обход шагом марш!  - Задания на бег: можно обгонять друг друга, но при условии, что обгон не будет мешать тому, кого обгоняют. Вам выбрать удобную скорость бега, чтобы пробежать все нужное время.  - Шагом марш! Бегом марш!  Бег  - Те, кто устает во время бега, не должны останавливаться на месте. Нужно отойти внутрь круга и там уже идти шагом, постепенно восстанавливая силы и дыхание.  Переходи на шаг  **2.Знакомство с правилами размыкания на руки в стороны**  Учитель объясняет, что размыкание начинается с замыкающего, которой медленно отходит в сторону, разводя руки в стороны, затем начинает сдвигаться предпоследний. Нельзя толкаться, нужно все делать аккуратно и четко. Размыкаемся до того момента, когда руки у всех поднимаются в стороны, а пальцы почти касаются пальцев соседа. Учитель оказывает помощь.  Затем по команде класс, сомкнись ученики должны вновь встать в обычную шеренгу. Повторить размыкание  **3.Разминка в движении**  Прямые руки за спиной в замке. На каждый шаг правой ногой поднять руки вверх как можно выше.  Шаг правой, левое плечо вверх, шаг левой, правое плечо вверх, левое вниз.  Руки вперед в замок, ладонями наружу. Повороты корпуса на каждый шаг: шаг правой ногой – поворот корпуса вправо, шаг левой ногой – поворот корпуса влево.  Ходьба с круговыми движениями руками вперед и назад.  Ходьба спиной вперед на носках.  Ходьба спиной вперед на пятках  Ходьба с выпадами, на каждый выпад хлопок под согнутой ногой.  По сигналу, замереть на месте в положении ноги вместе в наклоне вперед, стараясь пальцами достать до площадки.  На каждый шаг мах прямой ногой как можно выше.  На каждый 4-й шаг выпрыгивание вверх с одной ноги.  Разминка окончена.  Класс переходим к сектору для прыжков. | **15/**  2//  **20//**  **20//**  **20//**  **20//**  **20//**  **20//**  **20/** | Построение на привычном месте  Ученики особенно направляющий должны вспомнить, что означает этот жест учителя.  Ответы детей  Учащиеся выполняют команды  Учитель обращает внимание детей на соблюдение дистанции и скорость, правильный подбор темпа и ритма  Учащиеся выполняют дыхательные упражнения  Учащиеся выполняют по кругу руки в стороны.  Учащиеся выполняют четко и аккуратно.  Ученики вновь строиться в шеренгу и повторяют размыкание.  Руки прямые  Смотрим через левое плечо  Глубоко присесть  Ноги прямые |
|  |  |  |  |
| **2** | **Основная часть**  **1. Разучивание правил русской народной игрой.**  - Сегодня вы познакомитесь с русской традиции.  - У каждого народа есть свои игры.  Они носят тренировочный характер. Дети, играя в игре, тренировались быстро бегать, ловко уворачиваться от столкновений, точно метать, далеко и высоко прыгать. Но о том, какие игры и для чего были придуманы.  Разучим слова для игры.  *Гори, гори ясно,*  *Чтобы не погасло.*  *Глянь на небо*  *Птички летят,*  *Колокольчики звенят!*  *Раз, два, три – беги!*  Повторим текст с движением и выберем водящего.    **2.Подвижная игра «Флаг на башне»**  - Главная в этой игре – сплоченность, уважительное отношение к игрокам своей команды и к соперникам. На первом месте должны быть безопасность и взаимоуважение и только затем победный результат.  Класс делится на команды, рассчитавшись на первый и второй. Выбрать двух капитанов. | **25**/ | Ученики внимательно слушают учителю  Поднять руку вверх и сжимать и разжимать пальцы.  Приставить ладонь ко лбу козырьком  Хлопнуть себя по ноге рукой  Надо обратить на это внимание детей.    Учитель смотрит, как у детей получается подобрать ногу для отталкивания, у кого какая нога толчковая. |
| **3** | **Заключительная часть**  Построение в одну шеренгу.  Вдох – потянуться вверх; выдох – расслабленно опустить руки, ссутулиться.  Учитель подводит итоги игр, хвалит детей за взаимовыручку, взаимоуважение, обращает внимание на некорректные моменты, если таковые имели место. Учитель подводит итоги урока и объявляет о его окончании  **Упражнение на внимание**  -Выполнять надо с закрытыми глазами. Я буду давать команды. Ваша задача – не ошибаться. Вперед! Назад!  Учитель дает команды с постепенным ускорением.  Учитель поощряет тех, кто безошибочно выполнил упражнение, и объявляет об окончании урока.  **Домашнее задание**  Повторить текст и запомнить. | **5/**  **4р** | Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.  Ученики выполняют команды.  Ученики стоят с закрытыми глазами, ноги вместе.  Учитель похвалить детей за выполнение и объявлять об окончании урока. |