**. Подвижная игра «Мышеловка»**

**Цели:** продемонстрировать, что такое темп и ритм; провести разминку, направленную на развитие координации движений; провести подвижную игру.

**Формируемые УУД**: *предметные*: иметь представление о том, как возникли физическая культура и спорта, знать правила русской игры: *метапредметные*: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и задачи, планировать, контролировать и оценивать учебные действия, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимной контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *личностные:* сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, гимнастические палки, ленточки, бубен.

**Дата и время:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержания уроков** | **Дозировка** | **Методическое указание** |
| **1** | **Вводная часть**  **1.Построение в одну шеренгу, организационные команды.**  **-** Смогли ли вы сделать какие – нибудь упражнения или движения с различными темпом и ритмом.  - Помните ли вы, что такое ритм и темп.  Повернуть класс по ходу движения и еще раз повторить различные темпы и ритм с помощью бубна, передвигаясь по кругу. Каждый удар – это шаг. Сначала меняем темп, заставляя учеников идти то быстро – быстро, то медленно, затем меняем ритм – учениками придется идти не равномерно, а все время подстраиваясь под новой ритм.  Звучит команда Равняйсь, Смирно.  - Перейдем разогревающему бегу. Время бега пока не увеличиваем, так что задание остается прежнее – нужно бежать с удобной скоростью, не мешая остальным занимающимся.  - Класс, в одну шеренгу становись! 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.Разминка, направленная на развитие координации движений**  И.п. – о.с. руки вверх. 1- руки вперед, 2- вернуться в и п, 3- руки в стороны, 4- вернуться в.и.п.  И.п. – о.с. руки вверх. 1-4- круговые движения правой рукой вперед, левой назад.  И.п. – о.с. руки вверх. 1-4- круговые движения левой рукой вперед, правой назад.  И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-4- круговые движения предплечьями внутрь, 5-8- круговые движения наружу.  И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1- поворот корпуса вправо, рывок руками – правая рука вверх, левая вниз, 2- вернуться в и.п.  И.п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1- наклон туловища вправо, руки в стороны, 2- вернуться в и.п.  И.п. – широкая стойка ноги врозь, наклон, руки в стороны- мельница. 1- поворот корпуса вправо, левая рука касается правой стопы, 2- поворот корпуса влево, правая рука касается левой стопы.  И.п. – о.с.руки на поясе. 1- прыжок в стойку ноги врозь, руки вверх, хлопок над головой, 2- прыжком вернуться в и.п.  Класс переходит на шаг, перестраивается в одну шеренгу | **15/**  **2//** | Построение на привычном месте  Учащиеся выполняют команды  Учитель обращает внимание детей на соблюдение дистанции и скорость, правильный подбор темпа и ритма  Учащиеся выполняют дыхательные упражнения  Учащиеся выполняют четко и правильно |
|  |  |  |  |
| **2** | **Основная часть**  **1. подвижная игра «Салки» и «Мышеловка»**  Проводится игра по правилам  **2.Подвижная игра «Командные хвостики»**  Класс делится на команды, рассчитавшись на первый и второй.  - В этой игре надо не просто бегать, а еще и стараться обыграть соперника тактически – нападать вдвоем на одного, помогать друг другу. Если каждый будет играть сам за себя, то ничего хорошего не выйдет | **25/** | Ученики внимательно слушают учителю |
| **3** | **Заключительная часть**  Проводится построение в одну шеренгу  Учитель подводит итоги игр.  **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 упражнение на равновесие. | **5/**  **30//**  **10//** | Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.  Ученики выполняют команды.  Ученики стоят с закрытыми глазами, ноги вместе.  Учитель похвалить детей за выполнение и объявлять об окончании урока. |