**. 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 местеУчащиеся выполняют командыУчитель обращает внимание детей на соблюдение дистанции и скорость, правильный подбор темпа и ритмаУчащиеся выполняют дыхательные упражненияУчащиеся 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 шеренгуУчитель 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. |