**Тема урока: Игровые эстафеты**

**Задачи урока**

**- формировать   знания   и  представления   уч-ся    о  правилах   спортивных эстафет и  их   соблюдения;**

**- развитие основных физических качеств с помощью спортивных эстафет на основе легкоатлетических упражнений;**

**- воспитание чувства товарищества в командных играх.**

**Спортивный инвентарь: 2гимнастические палки, 2эстафетные палочки, 4обруча, 2баскетбольных мяча, 2волейбольных мяча, 2тетрадных листочка.**

**Ход урока.**

1. Подготовительный. (20мин)

Вход в зал.

1. **Построение.** ( Становись! Равняйсь! Смирно! По порядку номеров рассчитайсь! Вольно!)

- Какой первый этап урока?

-Для чего нужна разминка? (мотивация)

2**. Итак, разминка**

-Внимание! Равняйсь! Смирно! На первый-второй рассчитайсь!

-первые номера в один круг, вторые - в другой. (**музыка №1)**

**Выполняется комплекс ОРУ**

**3. Формулирование темы и задачи урока.**

**После окончания разминки**

-Переверните таблички составьте слова

**-В одну колонну становись! Налево!**

Прочитайте тему урока ( ИГРОВЫЕ ЭСТАФЕТЫ)

-Какие основные физические качества развиваются при помощи игр и эстафет

(ловкость, выносливость, быстрота, сила) Молодцы!

**Это главная задача урока : Развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости.**

**4.Строевые и беговые упражнения**

А теперь будьте внимательны!

-Равняйсь! Смирно! **По залу шагом марш! – Ходьба**

**с перекатом с пятки на носок**

**-На носках**

**-На пятках**

**-На внешней стороне стопы**

**По свистку -Поза Аиста**

-**Легким бегом- Марш!**

-**С высоким подниманием бедра**

-**С захлестом назад**.

-**Врассыпную**

-**бег с заданиямипо 2, 3, 4,6чел.**

**5. Релаксация (музыка 2)**

Внимание! А теперь -Расслабимся! Мы на берегу моря

-**Легли на спину,** Руки над головой, глаза закрыты.

-**Поднимаемся, наклоняемся к коленям**.

-**На спину**

-**Встали на колени**, руки вверх, посмотрите на руки

**Сели на колени**, наклонитесь, отдохните.

1. **Основной этап (22 мин)**

А сейчас ЭСТАФЕТЫ

Первые номера становись. Вторые номера становись!

Выберите капитана, придумайте название команды.

**1. Передача эстафетной палочки.**

1. **.Донеси листок бумаги**

Нужно заготовить 2 листа бумаги (можно из тетради) Игроки делятся на две команды, которые строятся параллельно одна к другой. Первому игроку каждой команды кладут на ладонь по листку. Во время игры лист должен лежать на ладони сам по себе - его ни как нельзя придерживать. Первые игроки с каждой команды бегут к флажку. Если листик вдруг упадет на землю, его нужно поднять, положить на ладонь и продолжить свой путь. **Добежав до своей команды, игрок должен быстро переложить листик на правую ладонь следующего в очереди товарища,** который сразу бежит вперед. Тем временем первый стает в конец ряда. Так продолжается до тех пор, пока очередь не дойдет до первого. Побеждает та команда, которая быстрее справилась из заданием.

**3.Прыгнуть из обруча в обруч**

**Передача эстафеты хлопком.**

1. **Передал - садись!**  
   Играющие делятся на несколько команд, по 7 - 8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.
2. **Ритмическая эстафета с палками**  
   Игра проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются в колонны перед линией старта. У первых игроков команд в руках гимнастические палки. По сигналу руководителя игроки бегут с ними к стойке, находящейся в 15 м от линии старта, обегают ее и возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, они проносят ее вдоль колонны под ногами играющих, которые, не сходя с места, перепрыгивают через нее. Оказавшись в конце колонны, игрок передает палку партнеру, стоящему перед ним, тот следующему, и так до тех пор, пока палка не дойдет до игрока, возглавляющего колонну. Он бежит с палкой вперед, повторяя задание. Игра заканчивается, когда палка вернется к капитану.
3. **Прыгунки**  
   Дети делятся на две команды и строятся в колонны один за другим. За сигналом ведущего участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй стает на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все игроки прыгнут, ведущий измеряет всю длину прыжков первой и второй команды. Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше.
4. Ведение баскетбольных мячей
5. Парами спина к спине передвигаться боком

Подведение итогов эстафеты Побеждает команда которая набрала больше очков.

III. Итог урока. Рефлексия. (3 мин.)

**-Вам было весело? Да.**

**-Какая тема урока?**

**-Задача?**

**-Кто считает, что заработал на уроке отметку»5» поднимите руки вверх -Почему?**

**-Кто «4» Почему?**

**-Молодцы вы все очень старались быть лучшими: сильными, ловкими, быстрыми, выносливыми.**