# Занятие – путешествие «В страну Исполнения Желаний»

**Тема: Лёгкая атлетика. Закрепление техники бега и прыжков.**

**Цели и задачи:**

**1. Сохранять и укреплять здоровье, закреплять навыки правильной осанки и профилактики плоскостопия.**

**2. Закреплять технику бега и прыжков, выполняя специальные упражнения.**

**3. Развивать быстроту, ловкость, силу, выносливость.**

**4. Воспитывать активность, самостоятельность, культуру общения со сверстниками, интерес к занятиям физической культурой.**

**Примечание: на протяжении всего занятия учитель следит за:**

**дозировкой упражнений, правильной осанкой, правильным дыханием, правильностью выполнения упражнений и их элементов, соблюдением техники безопасности.**

**Инвентарь:**

**карта волшебной страны, «ворота» волшебной страны, карточки с заданиями;**

**магнитола, диск с записью песни «Улыбка» В. Шаинского;**

**эстафетные палочки, барьерные стойки, скакалки, нарисованные «кочки».**

**Ход занятия:**

**I. Вводная часть.**

**1. Построение. Сообщение темы и цели занятия.**

**Учитель: Тема занятия: закрепление техники бега и прыжков. Решать задачи занятия мы будем, отправившись в путешествие в страну Исполнения Желаний. Путь туда долог и труден. Но, применяя свои знания и умения, помогая и поддерживая друг друга, мы обязательно справимся с испытаниями, ожидающими нас. На этой карте показан путь, который мы должны пройти. А к каждому путешествию нужно подготовиться.**

**2. Строевые упражнения: повороты на лево, на право, кругом и т.д.**

**3. Ходьба по залу в колонне по одному:**

**- на носках, руки на пояс;**

**- на пятках, руки за голову;**

**- на внешней стороне стопы, руки в стороны;**

**- в полуприседе, руки на пояс;**

**- полный присед, руки на коленях;**

**- прыжки сидя.**

**4. Бег по залу в колонне по одному:**

**- равномерный;**

**- приставными прыжками, руки в стороны;**

**- спиной вперед.**

**Учитель: Вот мы и добрались до Музыкальной страны. (Открывает ворота и достаёт записку:**

**«Чтобы пройти дальше, вы должны исполнить музыкальный номер»)**

**5. Построение в колонну по 4.**

**6. Разминка с музыкальным сопровождением («Улыбка»).**

**Пружинка (полуприсед).**

**И.п. – основная стойка, руки на пояс.**

**1 – полуприсед, 2 – и.п., 3 – полуприсед, 4 – и.п.**

**Пружинка с поворотом головы.**

**К первому упражнению добавляются повороты головы.**

**И.п. – основная стойка, руки на пояс.**

**1 – полуприсед, поворот головы влево, 2 – и.п.,**

**3 – полуприсед поворот головы вправо, 4 – и.п.**

**Пружинка с наклоном головы.**

**К первому упражнению добавляются наклоны головы.**

**И.п. – основная стойка, руки на пояс.**

**1 – полуприсед наклон головы влево, 2 – и.п.**

**3 – полуприсед наклон головы вправо, 4 – и.п., руки опустили.**

**Пружинка с поднятием плеч.**

**К первому упражнению добавляется поднятие плеч.**

**И.п. – основная стойка.**

**1 – полуприсед, плечи вверх, 2 – и.п.**

**Пружинка с поворотом туловища.**

**К первому упражнению добавляются повороты туловища.**

**И.п. – основная стойка, руки на пояс.**

**1 – полуприсед, поворот влево, 2 – и.п.**

**3 – полуприсед, поворот вправо, 4 – и.п.**

**Наклоны туловища вперед.**

**И.п. – стойка ноги врозь, руки в замок согнуты перед грудью.**

**1 – наклон вперёд прогнувшись, руки вперёд, 2 – и.п.**

**Наклоны туловища в стороны.**

**И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.**

**1 – правая рука вверх, наклон влево, 2 – и.п.,**

**3 – левая рука вверх, наклон вправо, 4 – основная стойка, руки на пояс.**

**Выпады в сторону.**

**И.п. – основная стойка, руки на пояс.**

**1 – левую ногу отставить влево, выпад влево, руки в стороны, 2 – и.п.,**

**3 – правую ногу отставить вправо, выпад вправо, руки в стороны, 4 – и.п.**

**Прыжки со сменой положения ног и рук.**

**И.п. – стойка ноги врозь правой, левую руку вперёд, правую - назад.**

**1 – в прыжке поменять положение ног и рук.**

**Ходьба на месте.**

**Упражнение на восстановление дыхания.**

**И.п. – основная стойка.**

**1 – глубокий вдох носом, руки вверх, 2 – медленный выдох, руки опустили.**

**Учитель: Мы выполнили задание и можно продвигаться дальше.**

**Вот и Спортивная страна. (Открывает ворота и достаёт записку:**

**«Чтобы пройти дальше, выполните специальные**

**беговые упражнения и прыжки через скакалку»)**

**II. Основная часть.**

**1. Специальные беговые упражнения в колоннах:**

**- с высоким подниманием бедра;**

**- с захлестом голени;**

**- с прямыми ногами;**

**- с передачей эстафетной палочки;**

**- с преодолением препятствий (барьерных стоек);**

**- со скакалкой.**

**Учитель: Дальше мы разделимся: девочки будут выполнять прыжки через скакалку, а мальчики перебираться через болото, прыгая по кочкам. А потом поменяетесь. Не забывайте о технике безопасности! (Повторить правила обращения со скакалкой)**

**2. Работа по отделениям.**

**а) Девочки прыгают через скакалку:**

**- на одной, двух ногах;**

**- в паре;**

**- по тройкам (двое вращают, одна прыгает).**

**б) Мальчики выполняют прыжки «по кочкам». (О – О – О – П)**

**Отталкиваясь одной ногой от круглых «кочек» и приземляясь на обе ноги на квадратную «кочку».**

**в) Мальчики и девочки меняются местами.**

**Учитель: Мы благополучно добрались до страны Игр.**

**(Открывает ворота, достаёт записку: «Поиграйте!»)**

**3. Подвижная игра «Третий лишний». Играющие становятся по кругу парами, в затылок друг другу. Два игрока находятся вне круга, один из них ловит другого. Убегающий может в любой момент встать впереди любой из пар, а оказавшийся третьим убегает. Если догоняющий запятнает убегающего, то они меняются ролями. Через круг пробегать нельзя, можно прыгать на одной ноге.**

**III. Заключительная часть.**

**1. Ходьба по залу. Упражнения на восстановление дыхания.**

**Учитель: Вот мы и у ворот страны Исполнения желаний.**

**(Открывает ворота, достаёт записку: «Желания исполнятся! Только надо стараться!»)**

**- Как вы думаете, что это значит? (Дети предполагают, что для исполнения любого желания нужно приложить старания).**

**2. Подведение итогов занятия.**

**Учитель говорит о том, что получается хорошо, а в чём ещё надо потренироваться.**

**Учитель: Желаю вам: исполнения желаний!**