Урок по физической культуре\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тема: **Спортивные эстафеты**

Задачи: Обучающая: обучить правильно, выполнять сложные эстафеты.

Развивающая: развитие ловкости и быстроты движений.

Воспитательная: воспитанию чувства коллективизма, соперничества, смелости, интеллектуальных способностей посредством эстафет.

 Инвентарь:4 стойки, 4 флажка, 4 малых баскетбольных мяча, 4 набора букв со словом «ловкость», музыкальный центр

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная  | построение группы, приветствие, сообщение задач занятия2.Постановка цели урока.3.Ходьба и её разновидности:• 1-4 на носках, р. за голову; 5-8 на пятках, р. в стороны.• ходьба в полном приседе, р. на коленях.• подскоки в полном приседе, р. на коленях. 4.Бег и его разновидности:-обычный; -сгибая ноги назад;-высоко поднимая бедро;-«змейкой»5.Перестроение поворотом в движении в колонну по 446. ОРУ проходным способом под музыкальное сопровождениеи.п. – о.с.1 – 2. дугами вперёд, руки вверх, подняться на носки;3 – 4. дугами наружу, руки внизи.п. – о.с., руки к плечам (левая – правая на пояс; левая – правая к плечам)1. руки вверх;2. руки вперёд;3. руки в стороны;4. руки вниз.И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.1. правую вверх, наклон влево;2. и.п.3. левую вверх, наклон вправо;4. о.с.и.п. – о.с.1. наклон вперёд, пальцами коснуться пола (упор стоя);2. упор присев;3. выпрямить ноги, пальцами коснуться пола;4. и.п.и.п. – о.с., руки на пояс1. мах левой вперёд-вверх, хлопок под ногой;2. и.п.3. мах правой вперёд- вверх, хлопок под ногой;4. и.п. И.п. – о.с., руки на пояс1. подскок ноги врозь, хлопок руками над головой;2. и.п.3. подскок ноги врозь, хлопок руками над головой;4. и.п.и.п. – о.с., руки на пояс (подскоки на левой и правой ноге по 2 раза)1. подскок ноги врозь;2. подскок ноги скрестно, правая;3. подскок ноги врозь;4. подскок ноги скрестно, левая. | 1мин2мин2мин1мин6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз | Входить в спортивный зал в колонне по одному, обратить внимание на внешний вид занимающихся (спорт.форма).Указать дистанцию (2 шага), темп медленный, обратить внимание на осанку; использовать подсказывающий показ;Следовать точно за направляющим;Сохранять дистанцию; после бега перевести на ходьбу, Интервал 3 шагаобратить внимание на правильность выполнения упражнения: на первые 4 счёта – 3 шага вперёд, 5-8 само упражнение.Упражнения выполнять под музыку. Пальцы сжаты. На первые 8 счётов выполнять упражнение в левую сторону, на другие 8 счётов в правую.ноги в коленных суставах не сгибать, присесть как можно глубже;Опорную ногу не сгибатьВнимательно слушать музыку попадать в такт.Подскоки делать с небольшим продвижением вперёд на 1-4 счёт. На 5-8 подскоки на месте. |
| Основная | Эстафеты:1. бег до стойки и назад, эстафету передавать хлопком;2.до первой стойки –«каракатица» ногами вперёд, до другой стойки – веление мяча. назад возвращаться обычным бегом (мяч в руке). Второй бежит с ведением мяча до первой стойки, оставляет там мяч, и до другой стойки «каракатица» ногами вперёд. Назад обычный бег, эстафета передаётся хлопком. передача мяча через голову, 3.последний становится первым.передача мяча между ногами.4.собрать из предложенных букв слово, обозначающее физическое качество | 4мин4мин4мин4мин | Следить за техникой безопасности;Учащиеся освобождённые от занятий ФК следят за правильностью выполнения заданий.1 место – 3 очка; 2 место – 2 очка;3 место – 1 очко.Сумму баллов считают капитаны команд.Задания выполняются до тех пор, пока участники не станут на свои местаМяч не должен упасть на пол.Подсказка: «Физическое качество, которое в основном развивается эстафетами и подвижными играми. Побеждает та команда, которая собрала слово быстрее всех.Это слово: ЛОВКОСТЬ.Ученики строятся в круг. Учитель стоит в центре. Делает передачи любому участнику игры. Он должен поймать мяч, а соседи – ближайшую руку вверх. Кто ошибся – становится в шеренгу (ждёт окончания урока).В конце игры отметить самых внимательных.Выход из зала в колонне по одному в той последовательности как выбывали из игры. |
| Заключительная | Игра «Мяч соседу!»Подведение итогов занятия.Домашние заданиеПрыжки на двух ногах 10рУпражнения для развития гибкости наклоны, повороты тела. | 5мин |  |