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 занятия  2.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 44  6. ОРУ проходным способом под музыкальное сопровождение  и.п. – о.с.  1 – 2. дугами вперёд, руки вверх, подняться на носки;  3 – 4. дугами наружу, руки вниз  и.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 пояс  1. 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 пояс  1. 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. | 1мин  2мин  2мин  1мин  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 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 шага  обратить 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 сгибать  Внимательно 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 | 4мин  4мин  4мин  4мин | 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 места  Мяч 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 задание  Прыжки на двух ногах 10р  Упражнения для развития гибкости наклоны, повороты тела. | 5мин |  |