**Цель урока:** содействовать укреплению здоровья, на основе повышения функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной системы, укрепление основных групп мышц тела.

**Задачи урока:**

1. Обучающая - обучить элементарной исследовательской работе, умению подсчитывать пульс

2. Развивающая - развитие ловкости, быстроты и координации движений

3. Воспитательная - воспитывать ответственное отношение к выполнению заданий и поручений

Тип урока: соревновательный, урок повторения, закрепления знаний

Формы проведения: групповой, фронтальный.

Методы урока: словесно - наглядные

Дидактическое обеспечение урока: плакаты, гимнастические скамейки, баскетбольные мячи, мешочки с песком, надувные шары.

**Содержание урока**

**Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.**

Строевые упражнения.

 Учитель - Класс! Равняйсь! Смирно! Капитанам команд сдать рапорт!

Рапорт:

 - Наш отряд команда сильных

 - На урок построилась

 - К состязаниям и играм

 - Сразу приготовилась.

 Учитель - Наш девиз!

 Дети - Мы зарядкой заниматься

 - Начинаем по утрам

 - Пусть болезни нас боятся

 - Пусть они не ходят к нам

 Учитель - Ребята сегодня у нас необычный урок, необычная эстафета, мы с вами научимся определять частоту ударов пульса , а значит ритмичность работы нашего сердца Вы будете рассказывать и показывать какие мышцы мы с вами укрепляем.

 - Ребята. Вспомним:

 - что такое сердце?

 - что такое пульс?

 - чтобы проверить частоту пульса, вы должны приложить пальцы в область нижней челюсти, подсчитать количество ударов, а помогут нам санитарные посты команд.

 - Ребята давайте найдём пульс и посчитаем количество ударов за 10 секунд, а за тем надо подойти и сказать своим санитарным постам.

 Учитель. - Сейчас мы проведём маленькую разминку перед большой работой мышц.

 - Скажите, сколько мышц бывает у человека?

 - Какие типы мышц вы знаете?

 - что является каркасом для мышц?

**Основная часть урока**

Учитель - Команды пройдите на исходную позицию.

 - А сейчас мы с вами укрепим и потренируем наши мышцы:

1. Мешочек с песком положите на голову, руки в стороны, пробежать по гимнастической скамейке, снять мешочек, добежать до гимнастической стены и назад.

2. Лечь на гимнастическую скамейку, проползти на животе, добежать до гимнастической стены и назад.

3. Подбивание надувного шарика до гимнастической стены, обратно шарик в руки и бегом назад.

4. Мяч зажат между коленками руки за головой, прыжки на двух ногах вперёд до линии, обратно - ведение мяча.

Учитель: Ребята давайте найдём пульс после нагрузки и скажем санитарным постам.

Весь материал – смотрите документ.