**Тема урока:** "Подвижные игры "

**классы:** 1а,1б

**Цель:** 1) Познакомить с новой игрой "Охотники и сторож",повторить ранее изученные игры;

 2) Развивать ловкость, быстроту, смелость;

 3)Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, самостоятельности.

**Место проведения**: спортзал

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **I.Подготовительная часть**1) Построение в шеренгу2)Приветствие3)Ознакомление с задачами урока4)Ходьба:- на носках- на пятках5) Бег:-без задания-приставными шагами правым и левым боком-с высоким подниманием бедра- с захлестыванием голени6) Ходьба:-без задания- в полуприседе7)Упражнение на восстановление дыхания1-2-руки вверх- вдох3-4-руки вниз- выдох8)ОРУ в ходьбеа) и.п.- руки в замок перед грудью1-руки вперед, ладони наружу2-и.п.3-руки вверх, ладони наружу4-и.п.б) и.п.- руки в замок вверху1-3- отведение рук назад4-и.п.в) и.п.- руки перед грудью1-2 - отведение согнутых рук в стороны3-4 - отведение прямых рук в стороныг) и.п- руки в стороны кисти сжаты1-3- круговые движения руками вперед4-и.п.д) и.п.- руки на пояс1- наклон к правой ноге, коснуться пола2-и.п.3- наклон к левой ноге, коснуться пола4-и.пе) и.п.- руки на пояс1-выпад к правой ноге 2-и.п.3-выпад к левой ноге4-и.п.ж) -упражнения на восстановление дыхания 1-2 - руки вверх- вдох3-4- руки вниз -выдох **II.Основная часть**1)"Охотники и сторож"Цель: Охотник должен переловить всех зверей, а сторож не допустить, чтобы их освободили.Играют 10-20 человек. Играющие при помощи считалки выбирают охотника и сторожа. Сторож встает посреди площадки. Возле него чертят круг d=2 метра. Остальные игроки - звери: они разбегаются по площадке в разных направлениях. Охотник гонится за ними, стараясь кого-нибудь запятнать.Запятнанные отводятся в круг под охрану сторожа. Их можно выручить, для этого достаточно задеть стоящего в круге по вытянутой руке. Вырученные звери убегают и присоединяются к остальным.***Перестроение в круг.***2) "Платочек -летуночек"Цель: Водящий должен осалить игрока, около которого лежит платочек.Играют 20-30 человек.1-водящий,его задача не заметно подложить платок игроку, стоящему сзади, если игрок заметил, он может догнать водящего или подложить другому игроку. Свободное место занимает водящий .**III.Заключительная часть**1)Построение в шеренгу2)Подведение итогов урока3)**Игра на внимание****"Горы-реки"****"Горы"-** встать на носки**"Реки"-**присесть4)Организованный выход из зала | **10 мин.****1круг****0,5 круга****0,5 круга****1круг****0,5 круга****0,5 круга****0,5 круга****1круг****0,5 круга****0,5 круга****5-6 раз****4р****4р****4р****4р****4р****5-6 р****6-8 р****25****10****10****5** | Равняться по носкам, выполнять все команды учителяСпина прямая, голову держать прямо, подбородок не опускать, смотреть в затылок соседа; дистанция 1метрДистанция 1 метр, мягко ставить ступни, перекат с пятки на носок.Спина прямая, носки тянутьРуки за спиной, ступня расслаблена.Спина прямая, руки на поясДистанция 1 метр, глубокий вдох и полный выдох.Спина прямая, руки не сгибатьСпина прямая, прогнуться назад, руки прямыеСпина прямая, смотреть в затылок соседа, руки прямыеАмплитуда maxНаклоны выполнять на каждый шаг, касаясь руками пола, ноги не сгибатьСпина прямая, подбородок не опускатьГлубокий вдох и полный выдохПравила:1) Выручить можно, если заденешь по вытянутой руке2) Сторож может запятнать выручающего3)Если выручающего запятнали, то он становится в круг4) Игра прекращается, тогда когда все звери будут пойманыПравила:1) Нельзя подсказывать у кого сзади лежит платок- это 1 штрафное очко,2-штрафных, кто не заметил платка2) Бегать только по кругу.3)Побеждает тот, у кого меньше штрафных очковРавнение по носкамВыставление оценок -руки тянуть прямые-полный присед |