**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 шеренгу  2)Приветствие  3)Ознакомление с задачами урока  4)Ходьба:  - на носках  - на пятках  5) Бег:  -без задания  -приставными шагами правым и левым боком  -с высоким подниманием бедра  - с захлестыванием голени  6) Ходьба:  -без задания  - в полуприседе  7)Упражнение на восстановление дыхания  1-2-руки вверх- вдох  3-4-руки вниз- выдох  8)ОРУ в ходьбе  а) и.п.- руки в замок перед грудью  1-руки вперед, ладони наружу  2-и.п.  3-руки вверх, ладони наружу  4-и.п.  б) и.п.- руки в замок вверху  1-3- отведение рук назад  4-и.п.  в) и.п.- руки перед грудью  1-2 - отведение согнутых рук в стороны  3-4 - отведение прямых рук в стороны  г) и.п- руки в стороны кисти сжаты  1-3- круговые движения руками вперед  4-и.п.  д) и.п.- руки на пояс  1- наклон к правой ноге, коснуться пола  2-и.п.  3- наклон к левой ноге, коснуться пола  4-и.п  е) и.п.- руки на пояс  1-выпад к правой ноге  2-и.п.  3-выпад к левой ноге  4-и.п.  ж) -упражнения на восстановление дыхания  1-2 - руки вверх- вдох  3-4- 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 шеренгу  2)Подведение итогов урока  3)**Игра на внимание**  **"Горы-реки"**  **"Горы"-** встать на носки  **"Реки"-**присесть  4)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 учителя  Спина прямая, голову держать прямо, подбородок не опускать, смотреть в затылок соседа; дистанция 1метр  Дистанция 1 метр, мягко ставить ступни, перекат с пятки на носок.  Спина прямая, носки тянуть  Руки за спиной, ступня расслаблена.  Спина прямая, руки на пояс  Дистанция 1 метр, глубокий вдох и полный выдох.  Спина прямая, руки не сгибать  Спина прямая, прогнуться назад, руки прямые  Спина прямая, смотреть в затылок соседа, руки прямые  Амплитуда max  Наклоны выполнять на каждый шаг, касаясь руками пола, ноги не сгибать  Спина прямая, подбородок не опускать  Глубокий вдох и полный выдох  Правила:  1) Выручить можно, если заденешь по вытянутой руке  2) Сторож может запятнать выручающего  3)Если выручающего запятнали, то он становится в круг  4) Игра прекращается, тогда когда все звери будут пойманы  Правила:  1) Нельзя подсказывать у кого сзади лежит платок- это 1 штрафное очко,2-штрафных, кто не заметил платка  2) Бегать только по кругу.  3)Побеждает тот, у кого меньше штрафных очков  Равнение по носкам  Выставление оценок  -руки тянуть прямые  -полный присед |