**Тема: подвижные игры и разминка.**

**Цели:**

Формирование умения бегать в чередовании с ходьбой;

Развитие координации движения в пространстве, основных физических качеств в соревновательной форме, в игре и на основе о/ движений и о/ упражнений;

Развитие в ребенке способности познанию своего тела и своих способностей;

Воспитание чувства товарищества в командных играх.

**Задачи:** развивать умение контролировать и давать оценку своим двигательным действиям.

умение проявлять дисциплинированность, ответственность, упорство в достижении поставленной цели.

**Метод проведения:** фронтальный, поточный, круговой, игровой.

**Место проведения:** спортивная площадка.

**Ход урока:**

**I . Вводная часть**

1.Построение.

Приветствие. Задачи.

2. Ходьба:

1). На носках

2). На пятках

3). Высоко поднимая

4). Сгибая ноги назад

1). Обычный

2). Приставными

3) Бег с захлёстом

4) Бег с высоким подниманием колена

4. Ходьба.

5. Строевые упражнения в шеренге и колонне.

. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи сопереживания в подвижной игре; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплинированность и упорство в достижении целей.

Метапредметные:

познавательные:

Овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;

коммуникативные:

Выражают готовность слушать собеседника и вести диалог;

Овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение. Умением пользоваться учебником;

регулятивные:

Овладеют способностью понимать учебную задачу и стремятся её выполнить.

Предметные:

научатся:

Излагать факты истории развития [физической культуры](https://rusubnautica.ru/tematicheskaya-progulka-kuznechik-podvizhnyh-igry-na-urokah/) и истории [Олимпийских игр](https://rusubnautica.ru/skachat-igru-olimpiiskie-igry-mod-mnogo-deneg-skachat/);

Характеризовать роль физической культуры и её значение в жизни человека;

Играть в подвижную игру

получат возможность:

Выявить свои физические возможности,

освоить общеразвивающие упражнения,

основные движения

**II. Основная часть**

1.Общеразвивающие упражнения (10 минут)

*Комплекс № 2*

1). И. п. – О. с, руки согнуты в локтях.

Ходьба на месте с высоким подниманием колена. Сделать 20 – 25 шагов.

2) И. п. – стойка ноги врозь.

Руки к плечам ладонями вперёд, кисти сжаты в кулак.

Энергично выпрямить руки вверх, прогнуться (вдох).

Согнуть руки к плечам.

И. п. (выдох).

3) И. п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, за спиной.

Наклон влево, рука скользит по ноге до голеностопного сустава (выдох).И. п.

То же но в другую сторону.И. п.

Повторить 4- 6 раз.

5) И. п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны на уровне плеч (рис. 17).

1. Наклон вперёд; руками коснуться ног как можно ниже, ноги прямые (выдох).

2. Вернуться в И. п. (вдох).Повторить 5- 6 раз.

6) И. п. - о. с.

Присесть, колени врозь, пятки оторвать от пола, руками коснуться пяток (выдох).

**“*Космонавты”***

Место: Площадка, зал.

Подготовка: По углам и сторонам зала (площадки) чертят 5-8 больших треугольников – “ракетодромов”. Внутри каждого ракетодрома рисуют 2- 5 кружков - “ракет”. Общее количество ракет должно быть меньше, чем играющих, на 5- 8. Сбоку каждого раке­тодрома можно написать маршруты: например, ЗЛЗ (Земля - Луна - Земля), ЗВЗ (Земля- Венера - Земля) и т. и. Все играющие становят­ся в круг в центре зала.

Описание игры. Иг­рающие идут по кругу, взявшись за руки, и про­износят:

“Ждут нас быстрые ракеты

для прогулок по планетам,

на какую захотим, на такую полетим.

Но в игре один секрет:

опоздавшим места нет!”

После этих слов все бегут к ракетодро­мам и занимают места на любой из ракет. Оставшиеся без места идут к руководителю или в центр зала. Затем все опять становятся в круг вместе с опоздавшими и снова начинают игру.

Правила. 1. Начинать игру только по установленному сигналу руководителя. 2. Разбегаться только после слов: “опоздавшим места нет!”

**“*Совушка” (“Кот идет!”)***

Место, инвентарь. Площадка, зал, коридор, комната. Скамейка.

Подготовка. В углу площадки или зала очерчивают круг диаметром 1-2 м - “гнездо совушки”. Около круга ставится скамейка. Из играющих выбирается водящий - “совушка”, остальные- “полевые мышки”. Совушка становится в своем гнезде, а мышки размеща­ются по всему залу у стен- в “норках”.

Описание игры. Руководитель говорит: “День!” Все мышки выбегают на середину зала, бегают, припрыгивают. Совушка, сидя, спит в гнезде. Руководитель говорит: “Ночь!” По этому сигналу все мышки замирают на месте, а совушка просыпается, вылетает на охоту и смотрит, кто из играющих шевелится. Если совушка заметит, что кто-либо из мышей шелохнется, она забирает его к себе в гнездо. Совушка ловит до тех пор, пока руководитель не подаст команду “День!” По сигналу “День!” совушка улетает к себе в гнездо, а непойманные мышки начинают бегать и резвиться до сигнала “Ночь!” Когда в гнезде окажется 3-5 пойманных мышей, выбирается новая совушка из непойманных наиболее осторожных, ловких мышек. В заключение отмечаются непойманные мышки и наиболее наблюдательная совушка, сумевшая быстрее других поймать мышей.

Правила: 1. Когда совушка выходит на площадку, мышкам шеве­литься не разрешается. За спиной совы мышки могут менять позу, делать движения, но так, чтобы совушка этого не заметила. 2. Пойманные мышки сидят на скамейке - в гнезде совушки и не участвуют в игре до смены новой совушки. 3. По сигналу руководителя “Ночь!” совушка обязательно должна улететь к себе в гнездо.

Вариант игры - “Кот идет!”

Водящий - “кот” у себя в “доме”. Все остальные - “мышки” - в “норках”. Руководитель говорите

“Мышки, мышки, выходите,

Порезвитесь, попляшите,

Выходите поскорей,

Спит усатый кот-злодей!”

Мышки выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами:

“Тра-та-та, тра-та-та, Не боимся мы кота!”

По сигналу руководителя “Кот идет!” все мышки замирают на месте без движения. Кот крадется к ним и того, кто шевелится, забирает к себе в дом. Кот ловит до тех пор, пока руководитель не скажет:

“Кот ушел!” Кот уходит, а мышки опять начинают бегать. Кот выхо­дит 2-3 раза. После этого подсчитываются пойманные им мышки и выбирается новый кот.

Данный вариант удобно проводить под музыку: мышки двигаются под одну мелодию (польку, галоп), а кот приходит за ними под дру­гую (вальс, марш).

**“*Кто подходил?” (“Угадай кто”)***

Место, инвентарь. Площадка, зал, комната, коридор. По желанию цилиндрический бумажный колпак и чистые повязки для глаз.

Подготовка. Все играющие становятся в круг. Водящий становит­ся в середину круга и закрывает глаза или надевает чистую повязку на глаза и колпак.

Описание игры. По указанию руководителя один из стоящих в кругу подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча рукой и называет по имени, изменив свой голос. Затем он возвращается на свое место. Руководитель предлагает водящему открыть глаза и ска­зать, кто к нему подходил. Если водящий отгадал, то его место зани­мает игрок, который к нему подходил; если не отгадал, то продолжает водить, но не более трех раз. Затем выбирается новый водящий.

Правила. 1. Водящий не должен открывать глаза до тех пор, пока руководитель не скажет: “Можно”. Если он откроет глаза раньше времени, то продолжает водить. 2. Игрок, подходивший к водящему, обязан возвратиться на свое место; при этом ему разрешается сде­лать поворот около водящего или пройти зигзагами. 3. Игрок, указанный руководителем, может подходить к водящему зигзагами, чтобы труднее было установить, откуда он подошел.

**“*Мяч соседу”***

Место, инвентарь. Площадка, зал. Два волейбольных мяча.

Подготовка. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук (на шаг друг от друга). У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по волейбольному мячу.

Описание игры. По установленному сигналу руководителя оба играющих начинают передавать мяч друг другу вправо или влево по кругу в одном направлении (по указанию руководителя) как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у кото­рого окажутся два мяча. Затем мячи передаются игрокам, стоящим на противоположных сторонах круга, и игра начинается сначала.

Играют 4-5 мин., после чего отмечают игроков, которые хорошо передавали мяч.

Правила. 1. Мяч надо передавать каждому рядом стоящему, никого не пропуская. 2. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и, вернувшись на свое место, передать соседу.

**“*Гонка мячей по кругу”***

Место, инвентарь. Зал, площадка, большая комната. Два волейбольных или баскетбольных мяча разного цвета.

Подготовка. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая.

Двух игроков, стоящих рядом, назначают капитанами и дают им по мячу.

Описание игры. По сигналу капитаны начинают передавать (перебрасывать) мячи по кругу, один вправо, другой влево, своим ближайшим игрокам, т. е. через одного. Мячи перекидывают до тех пор, по­ка они не возвратятся к капитанам.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее провести мяч по всему кругу. Получив мяч, капитаны поднимают руки с мячом вверх. Игру можно проводить несколько раз подряд.

Правила. 1. Мяч обязательно перекидывать или передавать своему ближайшему соседу. Каждый пропуск игрока засчитывается как штрафное очко. 2. Если мячи столкнулись в воздухе, то игроки, после броска которых они столкнулись, должны быстро взять свои мячи и” встав на место, продолжать гонку мяча.

**“*К своим флажкам”***

Место, инвентарь. Площадка, зал, коридор. 5-7 флажков разнога цвета.

Подготовка. Играющие, разделившись на несколько групп (по 5- 6 человек в каждой), становятся в кружки, начерченные по всей пло­щадке. В центре каждого кружка - дежурный с флажком, отличающимся по цвету от других.

Описание игры. Все играющие, кроме стоящих с флажками, по сигналу руководителя разбегаются по площадке и становятся лицом к стене (если играют в помещении) или закрывают глаза. В это время дежурные с флажками тихо меняются местами. Руководитель дает сигнал: “Все к своим флажкам!” Играющие открывают глаза, быстро бегут к своему флажку и опять образуют кружок. Побеждает группа, построившаяся в кружок первой. Можно построить игроков в затылок к дежурному в колонну по одному.

Правила. 1. Играющим нельзя открывать глаза до сигнала “Все к своим флажкам!” Если игрок откроет глаза преждевременно, то его группа проигрывает. 2. Игроки с флажками должны обязательно изменить места. Если они этого не сделают, то победа их группе не засчитывается.

Варианты игры. 1. Когда играющие разбегутся, им можно предложить встать в одну шеренгу перед преподавателем и выполнять за ним разные движения. В это время дежурные с флажками, находясь сзади них, меняются местами. По сигналу “К своим флажкам!” все бегут к своим дежурным.

2. Играющие под музыку или пение двигаются за преподавателем и на ходу повторяют за ним разные движения. По сигналу все занимают места около своих флажков.