

Составитель: учитель/физическая культура
МАОУ СОШ № 117
Киличова К.Д.
1КК

Согласовано:
заместитель директора
МАОУ СОШ № 117
 /Виладчева Н.В.

Тема: Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку и мячом.»

Цель урока: **Закрепление** двигательного опыта прыжков через скакалку; овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством эстафет со скакалкой и мячом.

Задачи:

- 1) *Образовательная:* закрепить навыки прыжков через скакалку.
- 2) *Воспитательная:* формировать умение проявлять дисциплинированность, ответственность и умения взаимодействовать в коллективе в процессе занятий.
- 3) *Оздоровительная:* способствовать выработке правильной осанки, укреплению мышц стопы и дыхательных мышц.

ХОД УРОКА

Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	15 мин	
1. Построение. 1) Приветствие. 2) Сообщение темы и задач урока. 3) Проведение инструктажа по технике безопасности. 4) Пульсометрия.	1-2 мин	Обратить внимание на внешний вид учащихся. Отметить отсутствующих. Проведение инструктажа по технике безопасности. «В одну шеренгу становись!» «Равняйся, смирно, вольно» -Здравствуйте, меня зовут Аурика Артуровна, сегодня урок физкультуры буду проводить у вас я.
2. Строевые приёмы на месте: 1) напра-ВО; 2) нале-ВО; 3) кру-ГОМ.	1-2 мин	- Подровнялись за направляющим, пятки вместе носки врозь, руки по швам, спина прямая. - Класс! Равняйся, смирно! - Напра-ВО, 1,2! - Кру-ГОМ, 1,2! - Нале-ВО, 1,2! - Нале-ВО,1,2!
3. Ходьба и её разновидности: а) обычный шаг, руки вдоль туловища; б) на носках, руки вверх; в) на пятках, руки на поясе; г) на внешней стороне стопы, руки на поясе; д) на внутренней стороне стопы, руки на поясе;	до 2 мин 20 сек. 20 сек. 20 сек. 20 сек.	-За направляющим с левой ноги в обход по залу, шагом, МАРШ! Спина прямая, смотрим в затылок друг другу, держим дистанцию 2 шага, держим ровный строй, из строя не выбегаем. Руки на пояс, на носках, МАРШ! Спина прямая, локти отведены назад, ноги в коленях не согнуты. 1,2,3,4. Руки на пояс, на пятках, МАРШ!

		<p>Спина прямая, локти отведены назад, ноги в коленях не согнуты. 1,2,3,4.</p> <p>Руки в стороны, на внешней стороне стопы, МАРШ!</p> <p>Спина прямая. 1,2,3,4</p> <p>Руки в стороны, на внутренней стороне стопы, МАРШ!</p> <p>Спина прямая. 1,2,3,4</p>
<p>4. Бег и его разновидности:</p> <p>1) лёгкий бег;</p> <p>2) с высоким подниманием бедра, руки за спину;</p> <p>3) с захлёстыванием голени, руки перед грудью;</p> <p>4) приставными шагами, правым боком, руки на поясе;</p> <p>5) тоже левым боком, руки на поясе;</p> <p>6) Ходьба с восстановлением дыхания</p>	<p>до 3 мин</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p>	<p>Бегом, МАРШ!</p> <p>Легко бегом, МАРШ!</p> <p>Туловище держим прямо, смотрим вперед. Вдох через нос, выдох через рот. Дистанция 2 шага.</p> <p>- С высоким подниманием бедра, МАРШ! Руки работают вдоль туловища, бедра поднимаем выше и как можно чаще.</p> <p>-С захлестыванием голени, бегом, МАРШ!</p> <p>-Руки работают вдоль туловища, спина прямая, смотрим друг другу в затылок, дистанция 2 шага. Выполняем движения как можно чаще.</p> <p>Приставным шагом правым боком бегом, МАРШ!</p> <p>Приставным шагом левым боком бегом, МАРШ!</p> <p>Без задания, МАРШ!</p> <p>Восстанавливаем дыхание. Руки через стороны вверх-вдох, через нос;</p> <p>Руки через стороны вниз-выдох, через рот.</p>
<p>5. Комплекс общеразвивающих упражнений:</p> <p>1. «Наклоны головы»</p> <p>1) И.п. – о.с., ноги врозь, руки на поясе;</p>	<p>8 упражнений, на все группы мышц.</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>И. п. – Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Упражнение выполняем без резких движений, ноги не сгибаем в коленях, спина прямая.</p> <p>Ноги на ширине плеч, руки к плечам.</p> <p>Спина прямая. Смотрим вперед, ноги не сгибаем в коленях.</p>

<p>1 – наклон головы вперед; 2 – назад; 3 - вправо; 4 – влево.</p> <p>2. «Круговые движения в плечевом суставе» И. п. – у. с., руки к плечам 1-2-3-4 – круговые движения вперед 1-2-3-4 – назад</p> <p>3. «Рывки руками перед грудью» И. п. – у. с., руки согнуты перед грудью. 1-2 – два рывка перед грудь 3-4 – два рывка в правую сторону, затем влево</p> <p>4. «Наклоны туловища» И.п.-руки на поясе. 1-вперед, 2- назад, 3-вправо, 4-влево»</p> <p>5. «Круговые движения тазом» И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-4 – круговые движения в тазобедренном суставе вправо</p>	<p>4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз</p>	<p>Ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Руки в локтях не сгибать. Спина пряма Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Ноги в коленях не сгибать. Спина прямая Руки на пояс, ноги на ширине плеч, спина прямая, упражнение выполняем без резких движений Спина прямая, выпад глубже, колено под углом 90гр., уровень колена, не выходит за уровень носка Упражнения выполняем под счет учителя, без резких движений Самостоятельно, выпрыгиваем как можно выше. Приземляемся на полусогнутые.</p>
---	---	--

<p>1-8 влево 6. «Выпады» И. п. – делаем глубокий выпал правой ноги вперед, стоящая сзади нога почти прямая, руки на пояс. 1-2-3 – пружинистые покачивания 4 – смена ног 7. «Круговые движения кистями и стопой» И. п. – у. с руки в замок перед грудью, правая нога на носке, левая стоит полностью на всей стопе. 1-4 – в правую сторону 5-8- в левую Смена ног 8. «Прыжки» И. п. – о. с. 4 раза – на правой; 4 раза-на левой 4 раза на двух ногах 9.Пульсометрия. 10.Перестроение.</p>		
Основная часть	15-20 мин	
Эстафета со скакалкой Эстафета со скакалкой Эстафета «Собери мячик». Эстафета «Пингвины» (бег с мячом между ног)	4 мин. 4 мин. 4 мин. 4 мин. 4 мин.	- «Берем скакалки». - «Первые номера в первую команду, вторые номера во вторую команду становись». Проведем эстафеты на развитие умения играть в командах.

Эстафета «Цапля»

Учащиеся делятся на две или три команды (уже стоят в колоннах по два). У каждого из участников своя скакалка. Команды построены в колонну по одному, в руках у каждого участника скакалка. По сигналу первые номера начинают передвижение, прыгая двумя ногами через скакалку и, обогнув стойку, находящуюся на расстоянии 8-10 м, возвращаются назад, после пересечения линии первым игроком, второй начинает свое движение.

По сигналу первые номера начинают передвижение, прыжки через скакалку до препятствия, обратно вернуться бегом, первый участник, приземлившись за стартовой чертой, касается рукой следующего участника, тот начинает прыжки. Выигрывает та команда, которая правильнее и быстрее выполнил эстафету.

- «Убираем скакалки». Раздаю два баскетбольных мяча. В руках у направляющего 1 мячик. По сигналу, направляющий бежит, добегают до фишки, кладет мячик рядом с фишкой и бежит обратно в свою команду, передавая хлопком эстафету следующему игроку, а сам встаёт в конец колонны.

Следующий игрок бежит, забирает мячик и бежит в свою команду. Когда все участники пробегут, задание закончена. Выигрывает та команда, которая первой закончит задание.

Игроки, стоящие первыми, зажимают между ног (выше коленей) волейбольный мяч. Игроки с мячами между ног должны оббежать стойку и вернуться обратно простым бегом, затем передать мяч следующему игроку. Побеждает та команда, которая первая завершит задание.

		По сигналу первый участник команды начинает прыгать на одной ноге к финишной отметке. Достигнув ее, таким образом, он возвращается обратно обычным бегом передаёт эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, которая первая завершит задание.
Заключительная часть	5 мин	
Игра «На внимание» Итоги урока Домашнее задание Рефлексия Выход из зала.		Играющие строятся в шеренгу по одному. Ведущий называет различные овощи и фрукты. Если названное слово относится к овощам, то игроки должны быстро хлопают, а если к фруктам — топают. Ученики перепутавшие овощи с фруктами, каждый раз делают шаг вперед. Побеждают те, кто сделал меньше ошибок. - «Ребята, сегодня вы очень хорошо потрудились и справились со всеми поставленными заданиями. Вы большие молодцы» -Ребята, ваше домашнее задание, повторить технику прыжков дома. «Урок окончен. До свидания»