Тема урока: Подвижные игры. Развитие двигательных качеств, ловкости, быстроты и координации движений.

 Цель урока: Развитие физических качеств учащихся на основе подвижных и народных игр.

Задачи урока:

Образовательные задачи (предметные результаты):

\* закрепить умение играть в раннее изученные игры.

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

\* развивать навык взаимодействия учащихся, быстроту, ловкость, внимание, координацию движений (познавательное УУД).

Воспитательные задачи (личностные результаты):

\* чувство коллективизма и осознанное отношение к здоровому образу жизни (личностное УУД)

Тип урока: урок повторения.

Место проведения: ресурсная комната.

Инвентарь: мячи, конусы, обручи

Учитель физической культуры – Сулейманов А.Э

ХОД Урока

1. Подготовительная часть (10 минут)

1. Построение, приветствие, сообщение темы и задачи.

2. Ходьба с заданиями:

 \*ходьба на внешней стороне стопы;

\*ходьба, перекатываясь с пятки на носок;

\*ходьба на носках

\*ходьба на равновесие, руки в стороны;

Ребята, а для чего мы с вами выполняли эти упражнения? (профилактика плоскостопия)

3. Бег с заданиями:

\*правым боком приставным шагом; \*левым боком приставным шагом;

\*с высоким подниманием бедра;

\*захлёст голени;

\* ускорение по диагонали и т.д.

4. ОРУ без предметов:

 - И.п. – ноги на ширине, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. (7-8 раз).

 - И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – и.п. То же влево (8раз).

 - И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук, носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. (6-8раз).

 - И.п. – о.с., руки внизу. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – правую руку вниз, левую руку вверх; 3 – руки в стороны; 4 – приставить правую ногу, вернуться в и.п. То же влево (8раз).

 - И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – правую ногу вперёд на носок; 2 – в сторону (вправо); 3 – назад; 4 – и.п. То же влево, левой ногой (6-8раз).

 - И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п. (5-6раз)

2. Основная часть (25 минут)

Эстафеты с предметами:
«Челночный бег»
«Не урони мяч»
«Фигурное ведение мяча»
«Ловкий прыгун»
«Пингвин»
«Ведение мяча в обруче»
«Быстрый и ловкий”
« Сквозь обруч»
2. Подвижные игры «Паровозик», «Наступление».

 3. Народная игра « Совушка”

3. Заключительная часть (5 минут)

Построение в одну шеренгу.
Игра «Кто лучше услышит»
Подведение итогов урока.
Домашнее задание.