

Самойленко Анатолий Иванович

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 3
г. Пролетарска Пролетарского района Ростовской области

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ»

Учебные цели: Совершенствование физических качеств.

Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости,
координации движений.

- Привитие любви к спорту и самостоятельным занятиям физическими
упражнениями.

- Развитие чувства товарищества, коллективизма, взаимопомощи.

Методы обучения: показ, объяснение.

Методы проведения: поточный, групповой, индивидуальный.

Место проведения: спортивный зал. Время проведения: 45мин.

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
Вводно-подготовительная часть	Построение, сообщение задач урока, повороты на месте	2-3мин.	Проверка готовности к уроку
	Разминка в движении	4-5мин.	Дистанция вытянутые руки Руки прямые, спина прямая,
	<u>Упражнения в ходьбе.</u> -На носках руки вверх. -На пятках руки за головой. -На внешней стороне стопы. -В полу приседе руки перед собой. -В полном приседе руки за головой.		



	<p><u>Упражнения в беге.</u> -С высоким подниманием бедра. -С захлестыванием голени. -Приставными шагами (правым и левым боком) -С изменением направления (по свистку коснуться пола, и выполнять бег в обратную сторону). Переход на ходьбу: -Упражнение на восстановление дыхания. Построение в одну шеренгу</p> <p>Перестроение в три шеренги по расчету</p>	1 мин.	<p>Колено выше Захлест чаще Спина прямая</p> <p>Руки вверх-вдох, вниз-выдох 6,3, на месте, рассчитайсь!</p>
	<p><u>Комплекс ОРУ типа зарядки.</u> 1. Упражнение на подтягивание И.П.-основная стойка 1-руки вверх, пр. нога назад на носок 2-и.п. 3-руки вверх, лев. Нога назад на носок</p> <p>2. Упражнения на мышцы шеи И.П.-основная стойка, руки на поясе 1-4 круговые вращения головой вправо 5-8 круговые вращения головой влево</p> <p>3. Упражнения для мышц рук И.П.-о.с., руки в замок перед грудью 1-выпрямить руки вперед 2-поднять руки вверх 3-опустить руки вперед 4-и.п.</p> <p>4. Упражнения на верхний плечевой пояс И.П.-о.с.. пр. рукаверху 1-2-рывок руками 3-4- тоже самое со сменой положения рук</p>	<p>8-10 мин. 3-4 раза</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Руки прямые, тянуться вверх</p> <p>Под счет</p> <p>Спина прямая, руки прямые</p> <p>Руки прямые, рывок резче, спина прямая</p>



	<p>5. Упражнение для мышц туловища И.П.-стойка ноги врозь, руки на поясе 1-наклон туловища вправо, лев. рука вверх 2-наклон с поворотом к пятке, руки к полу 3-наклон вперед, руки касаются пола 4-и.п. 5-8-тоже самое в другую сторону. 6.Упражнения на мышцы ног</p>	4-браз	Наклон точно в сторону, ноги в коленях не сгибать, спина прямая
	<p>И.П.-выпад правой ногой вперед, руки в упоре на колене 1-3-пружинистые приседания 4-прыжком смена положения ног 5-8-тоже с другой ногой.</p>	4-браз	Выпад глубже, приседаем ниже.
	<p>7.Прыжки Ходьба на месте Перестроение в одну шеренгу</p>	4-браз	Под счет
Основная часть	<p><u>Игра «Хвостики».</u> Правила игры: учащиеся получают хвостики, один водящий-без хвостика, его задача собрать как можно больше хвостиков. Водящему нельзя хватать участников, толкать. Играют 2-3мин., затем смена водящих. Побеждает тот, кто соберет больше хвостиков.(игра 3-4 раз).</p>	6-9мин.	Не толкаться, не хватать. По окончанию игры строиться в круг.
	<p><u>Игра «Два мороза».</u> Правила игры. Все играющие стоят в шеренге, лицом к центру. В центре двое водящих, они произносят речевку: -Мы два брата молодые, два мороза удалые -Я Мороз, Красный нос! -Я Мороз, Синий нос! -Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?! Участники отвечают хором: -Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!!! После речевки участники перебегают на другую сторону, осаленные игроки становятся снеговиками и стоят на том месте где их осалили. Нельзя выбегать раньше речевки, и возвращаться назад за линию. Игра повторяется 2-3 раза, затем смена водящих.</p>	5-6мин.	Выбегать только после речевки, не толкаться, осаленные стоят на месте, где их осалили, возвращаться за линию обратно нельзя.



	<p>Построение в шеренгу, затем перестроение в движение в две колонны, образуя по ходу движения два круга.</p> <p>-Задание с обручем (сначала 1 обруч, затем 2 обруча)</p> <p>-Передача мяча в колоннах: -над головой,</p> <p>-под ногами,-чередую то справа, то слева.</p> <p>-Разойтись по залу легким бегом, по команде построиться в колонну: -по два, -по три, -по четыре, -по пять.</p>	6-8мин.	<p>На лево в колонн по два марш! Построение в два круга. Если мяч упал, поднять и продолжить задание. Построение в колонны по команде учителя.</p>
Заключительная часть	<p>Упражнения на восстановление организма после нагрузки под спокойную музыку:</p> <p>Встать свободно -Потянуться, руки вверх, вдох, опустить руки выдох.-</p> <p>Сесть на пятки, потянуть правую руку, затем левую.-Наклон вперед потянуться.-Из упора лежа выполнить «угол». Построение в одну шеренгу.</p> <p>Игра на внимание «Пол, нос, потолок!».</p> <p>Подведение итогов урока. Оценивание. Домашнее задание.</p>	<p>2-3мин.</p> <p>2-3мин.</p>	<p>Выполнять спокойно, плавно, не торопясь.</p> <p>«Класс в одну шеренгу становись!»</p> <p>Оценки за урок. Дома выполнять силовые упражнения (отжимание)</p>

