**МОУ ДО Первомайский Дом детского творчества**

*Конспект занятия по подвижным играм для обучающихся начальных классов*

**Подготовил:** педагог допобразования, С. А. Соколов

**Тема: «Подвижные игры»**

**Цель:** Развитие физических качеств учащихся, посредством подвижных игр.

***ЗАДАЧИ***: 1. Обучить понятиям «эстафета». Разучивание подвижных игр.

2. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, выносливость посредством игр.

3.Воспитание взаимопонимания, дружбы, взаимовыручки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка  /мин/ | Организационно-методические указания |
| I. Вводная часть | 13 мин |  |
| 1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. | 2.30 мин | Наличие спортивной формы, выявление больных.  Правила поведения в спортивном зале.  Выполнять все упражнения только с разрешения учителя.  Техника безопасности при работе с мячами, при проведении подвижных игр. |
| 2.Повороты на месте | 0.30 | Исправление ошибок. |
| 3. Ходьба: | 1мин | Следить за равнением. |
| - на носках |  | Руки вверх. |
| - на пятках |  | Руки в стороны. |
| - в полуприседе |  | Спина прямая |
| 4. Бег: | 3мин |  |
| - обычный |  | С изменением направления /змейкой за учителем/, темп медленный. |
| - приставными шагами |  | Шаги выполняются змейкой левым и правым боком. При повороте смена бока. |
| 5. Ходьба: | 1мин | Восстановление дыхания. |
| - 1 – руки вверх |  | Вдох глубокий. |
| - 2 – руки вниз |  | Выдох полный. |
| 6. Комплекс ОРУ | 6мин | См. приложение 1. |
|  |  |  |
| II. Основная часть | 27мин |  |
| 1. Эстафеты: | 18 мин | Дать понятие «эстафета».  **Эстафета** - это игра, в которой каждый участник выполняет последовательно одно за другим различные движения и старается это сделать быстрее других соревнующихся участников и при этом передает членам своей команды предмет (эстафету).  Эстафета заканчивается, когда все выполнили задание и первый снова стал первым. |
| - бег с мячом |  | Первый с мячом в руках обегает конус /стойку/, бегом бежит обратно, передает мяч в руки следующему и т.д. Руки для приема мяча готовить заранее. Конусы /стойки/ стоят на расстоянии 9-12м от старта. |
| - гонка мячей над головой |  | Учащиеся делятся на две команды. Стоят в затылок друг к другу. У первых по большому мячу. По команде все поднимают руки вверх, и направляющий передает мяч над головами. Последний, получив мяч, бежит вперед и т.д.  Мяч передает каждый игрок в команде. Эстафета закончена, когда направляющий снова стал первым. |
| - гонка мячей между ногами |  | То же, но вся команда становится ноги врозь и мяч прокатывается между ногами. Последний, получив мяч, берет его, бежит вперед, становится ноги врозь. Прокатывает мяч между ногами и т.д. |
| - гонка мячей справа |  | То же, но вся команда поворачивается направо /стоят плечо к плечу/ и назад передает мяч. |
| - гонка мячей слева |  | То же, но вся команда поворачивается налево. |
| - поймай мяч |  | Первый забегает за конус, подбрасывает мяч вверх, ловит и бегом бежит обратно, передает в руки следующему и т.д. |
| 2. Подвижная игра «Охотники и утки» | 9 | Учащиеся остаются в тех же командах.  Играющие делятся на две команды: «охотники» и «утки». Охотники становятся за линиями с двух сторон, а между ними располагаются утки. По сигналу охотники, перебрасывая между собой мяч, стараются осалить им уток. Осаленная утка выходит из игры. Когда всех уток перестреляли, то меняются местами. Чья команда быстрее перестреляла уток, та и выиграла. |
| III.Заключительная часть | 5 мин |  |
| 1. Построение в шеренгу | 0.30 | «В одну шеренгу становись!» |
| 2. Вопросы: «Какие физические качества развивают подвижные игры? Что такое эстафета?» | 0.30 | Отвечают на вопрос |
| 2. Игра «Запрещенное движение». | 2 мин | Учитель предлагает выполнить движения рук и ног, за исключением запрещённого, заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «руки на пояс». Руководитель выполняет разные движения, а все играющие повторяют за ним. Неожиданно учитель выполняет запрещённое движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперёд или зарабатывает штраф, а затем продолжает играть. Победителями являются те ученики, которые не допустили ошибок или допустили наименьшее количество раз. |
| 3. Подведение итогов урока.  Домашнее задание | 2мин | Выставление оценок. Отметить лучшую команду.  Повторить правила игр, правила ТБ. Повороты. Отжимание. |

**Приложение 1**

**Комплекс ОРУ:**

- круговые движения головой   - 2 х 6-8 раз  
- попеременное поднимание рук вверх (правая вверх, левая вниз-назад)  - 10-12 раз   
- круговые движения рук (прямых) вперед-назад  - 2 х 8-10 раз  
- руки за голову, наклоны вправо-влево  - 8-10 раз  
- руки за голову, повороты туловища вправо-влево   - 8-10 раз  
- наклон вперед, коснуться носков ног, наклон назад, коснуться пяток - 6-8 раз  
- руки вверх. Круговые движения головы, плеч наибольшей амплитуде (таз фиксируется) - по 2 х 6-8 раз  
- руки к плечам. Круговые движения тазом по максимальной амплитуде -  2 х 6-8 раз  
- выпад правой, прыжком вверх сменить положение ног  - 10-12 раз  
- сед на правой, левая в сторону прямая: медленно   сменить положение ног (таз проходит как можно ниже) - 8-10 раз  
- руки вперед, махом правой коснуться носком кисти левой руки и наоборот - 10-12 раз  
- подскоки на месте: на двух ногах, на левой, на правой и т.д. 10-12 раз