**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования Первомайский Дом детского творчества**

**Класс:** 1

**Тема:**«Подвижные игры»

**Преподаватель:** Соколов Сергей Александрович

**Задачи:**

**1.Образовательная:**

- Совершенствование техники выполнения строевых упражнений.

- продолжить изучение техники преодоления препятствий прыжком в «шаге».

- совершенствовать технику бега по слабо пересеченной местности.

**2.Воспитательная:**

- воспитывать дисциплинированность ,организованность,  силу воли, настойчивость, смелость, добросовестность, честность.

**3.Оздоровительная:**

- способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма занимающихся.

- способствовать развитию гибкости.

**Время:**45 минут

**Инвентарь:** свисток, обручи, волейбольный мяч.

**План:**

1.Вводно-подготовительная часть (12 минут)

1.2  Строевые упр. на месте

1.3 Ходьба (2 минуты)

1.4 Бег(4 минуты)

1.5  Прыжки (4 минуты)

1.6  Комплекс ОРУ (6 минут)

2. Основная часть (10 минут)

2.1 Подвижные игры (5 минут)

2.2 Эстафеты (5 минут)

 3 Заключительная часть (3 мин)

3.1 Построение уч-ся в одну ширенгу, подведение итогов урока. (1 мин)

3.1 Домашнее задание (2 мин)

3.3 Уход с места занятий. (3 мин)

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | Методические рекомендации |
| 1. | Вводно-подготовительная часть. Орг. момент:  построение уч-ся, сообщение задач . | 12 мин.1 мин. |   |
| 1.2 | Строевые упр. на месте |   | Следить за правильностью выполнения команд. |
| 1.3 | Ходьба:- обычая (по залу);- на носках;- на пятках;- ходьба внешней и внутренней стороне стопы, спортивная. | 2 мин. | Следить за дисциплиной.Руки за голову, руки за спину. |
| 1.4 | Бег**:**- в медленном темпе;- в среднем темпе;- быстром темпе;- бег с высоким подниманием бедра;- бег с захлестыванием голени. | 4 мин. | Следить за правильностью выполнения, руки на поясе. |
| 1.5 | Прыжки:- приставными шагами( левым и правым боком);- на левой ноге;- на правой ноге;- в полном приседе;- из полного приседа. | 4 мин. | Следить за правильностью выполнения команд. |
| 1.6 | Комплекс ОРУИ.п. ноги вместе, руки на поясе.1-поднимаемся на носки2- опускаемся на носки3- поднимаемся4- опускаемся И.п. ноги на ширине плеч, руки за голову.1-2 повороты влево3-4 повороты вправо И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе1-2 наклоны влево с вытянутой рукой3-4 наклоны вправо с вытянутой рукой. И.п. ноги в широкой стойке(руки на поясе)1-наклоны к левой ноге2-по середине3-наклоны к правой ноге4 И.п. И.п. ноги вместе, хлопки под ногой(руки вдоль туловища)1- подняли правую ногу под ней хлопок2- И.п.3- подняли левую ногу под ней хлопок4- И.п. И.п. ноги вместе , руки вытянуть вперед.Делаем приседания.15 раз мальчики10 раз девочки И.п. ноги вместе, руки на поясе. Прыжки1-5- на левой1-5 -на правой1-5- вместе | 6 мин. | Голова смотрит перед собой, подбородок поднят, спина прямая.   Локти разведены в стороны. Спина прямая. Следить за правильностью выполнения упражнений.    Следить за правильностью расположения рук.     Спина прямая, ноги при подъёме прямые, голова смотрит в перед.   Следить за выполнением, спина прямая, пятки от пола не отрывать. |
| 2. | Основная часть**Угадай чей голосок**Описание: Один участник игры становится в круг и закрывает глаза. Дети идут по кругу, не держась за руки, и говорят:*Мы собрались в ровный круг,**Повернемся разом вдруг,**И как скажем скок – скок – скок! -**Угадай, чей голосок?*Слова «Скок – скок – скок!» произносит один ребенок по указанию руководителя. Стоящий в центре должен узнать его. Тот, кого узнали, становится на место водящего.**Гуси-лебеди**Описание: Среди играющих выбирается «волк». Остальные дети — «гуси». Проводятся две линии — два «дома», и очерчивается логово для «волка». Дети произносят слова:*Гуси, гуси!**Га, га, га!**Есть хотите?**Да, да, да!Так летите!Нам нельзя:Серый волк, под горойНе пускает нас домой!Так летите как хотите!**Только крылья берегите.*После этих слов «гуси» пытаются перелететь из одного дома в другой, а волк их ловит. Пойманный становится «волком». | 10 мин. | Следить за правилами игр. |
| 2.1 | Подвижные игры**Мышеловка**Описание: Дети становятся в круг, взявшись за руки – образовывается мышеловка. Один или несколько детей – «мышки». Они вне круга. Дети, взявшись за руки и подняв их вверх, двигаются по кругу со словами:*Ах, как мыши надоели,Все погрызли, всё поели!Берегитесь же, плутовки,Доберёмся мы до вас!Вот захлопнем мышеловкуИ поймаем сразу вас!*В это время «мыши» вбегают и выбегают из круга. С последним словом «мышеловка захлопывается» – дети опускают руки и садятся на корточки. Не успевшие выбежать из круга «мышки» считаются пойманными и встают в круг. Выбираются другие «мышки».**Игра «День и ночь»**Описание: Выбирается один водящий – сова, все остальные дети придумывают себе роли (зайчик, мышка, бабочка и т.д.) По сигналу педагога на слово «день» все персонажи перемещаются по территории имитирую поведение животных, а сова спит. По сигналу «ночь» сова просыпается и отправляется на охоту, а все звери должны замереть, тех кто пошевелиться, сова ловит. В качестве усложнения, можно перемещаться или менять позы пока сова не видит. | 5 мин. |   |
| 2.2 | Эстафеты**Эстафета «Передал - садись!»**Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.**Эстафета «Пингвины»**     По сигналу направляющие начинают продвигаться вперёд, зажав между ногами выше коленей теннисный мяч и, достигнув противоположной линии старта возвращаются бегом, держа мяч в руках. Если мяч упал, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжать эстафету. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету. | 5 мин. |   |
| 3 | Заключительная часть | 3 мин. |   |
| 3.1 | Построение уч-ся в одну ширенгу, подведение итогов урока. | 1 мин. |   |
| 3.1 | Домашнее задание | 2 мин. |   |
| 3.3 | Уход с места занятий. | 3 мин. |   |