

## Ход урока

	Дозировка	Организационно-методические указания
<p><b>I. Подготовительная часть</b>                      Построение, сообщение задач урока.                      Краткая беседа на тему времени года - осень. Дети называют ассоциации и отличительные черты, связанные с осенью.  <u>Направо! Налево, в обход по залу, Марш!</u></p> <p><b>Упражнения в движении по кругу на развитие ассоциативного мышления:</b>                      -обычная ходьба,                      - ходьба на носках, поднять руки вверх и потянуться к «солнышку»;                      -ходьба на носках, руки вытянуты вверх;                      покачать руками вправо-влево изобразить «подул осенний ветер»;                      -ходьба руки в стороны, имитация «улетают птицы осенью» вверх-вниз через стороны;                      -ходьба, с имитацией «собираем грибы».  <u>Бегом марш!</u>                      Бег в медленном темпе по кругу.  <u>Шагом марш!</u>                      Переход на ходьбу с восстанавливающими дыхательными упражнениями.</p> <p><b>Беговая разминка в движении:</b>                      -бег с высоким подниманием бедра («лошадки»)                      -бег с прямыми ногами вперед («буратино»)                      -бег с большими шагам («олений бег»)                      -бег с подскоками («стрекоза»)                      -бег правым/ левым боком приставным шагом</p> <p><b>ОРУ на месте:</b>  <b>1.</b> Наклоны головы («ванька-встанька») И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе                      1-4 - наклоны головы вправо- влево, вперед-назад.</p>	10 минут	<p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX X</p> <p>Сохранять дистанцию 1 шаг.</p> <p>Следить за осанкой и «бодростью» шага.</p> <p style="text-align: center;">Дыхательные упражнения.</p> <p>Следить за осанкой, амплитудой движения.</p> <p>Соблюдать интервал в шеренгах.</p> <p>Держать ровную спину.</p>

<p><b>2. Поднимание плеч вверх («я удивлен»)</b> И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу</p> <p><b>3. «Бабочка»:</b> И.п.-ноги на ширине плеч, руки за головой 1-наклон головы вперед, локти соединяются на груди 2-исходное положение.</p> <p><b>4.Вращение рук в плечах («плывем кролем»)</b> И.п.- ноги шире плеч, руки вниз 1-8 попеременное вращение рук вперед; 1-8 попеременное вращение рук назад.</p> <p><b>5.Рывки руками в стороны («плывем брассом»)</b> И.п.- ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью 1-рывок руками перед грудью 2-рывок руки в стороны 3-рывок руками перед грудью 4-рывок руки в стороны.</p> <p><b>6. Упражнение «Часики»</b> И.п.- ноги на ширине плеч, руки вверх, ладонь на ладонь Наклоны туловища вправо-влево.</p> <p><b>7. Повороты туловища («я ищу что-то»)</b> И.п.- ноги на ширине плеч, руки вниз 1-2 поворот вправо; 3-4 поворот влево.</p> <p><b>8.«Мельница»:</b> И.п.- ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед 1-8 повороты туловища, правой рукой снизу касаться левой стопы, левая рука направлена вверх. Затем в противоположную сторону до смены положения рук.</p> <p><b>9. Махи ногами («кто выше?»)</b></p>		<p>Руки прямые.</p> <p>Руки прямые, не опускать.</p> <p>Колени не сгибать.</p> <p>Держать ровную спину.</p> <p>Держать ровную спину.</p>
--	--	--

<p>И.П.-ноги на ширине плеч, руки на поясе  1-мах правой ногой, хлопок;  2- И.П.  3- мах левой ногой, хлопок;  4- И.П.</p> <p><b>10. Прыжки («воробушки»)</b>  И.П.- руки на поясе  1- прыжком руки в стороны, ноги врозь  2- прыжком И.П.</p> <p><b>II. Основная часть</b></p> <p><u>Перестроение из колонны по одному в 3 колонны.</u></p> <p><b>1. Игра «Сбор арбузов»</b></p> <p>Каждый год к нам на рынок в машинах привозят с <b>полей арбузы</b>. Их нужно нести очень аккуратно, чтобы они не упали и не разбились. Ребята, вытянули руки вперёд и размыкаемся назад. Первый участник берёт арбуз (мяч) в руки и передаёт его с левой стороны второму по цепочке до последнего участника. Последний участник возвращает арбуз с правой стороны через руки каждого участника до первого.</p> <p><b>2.Проводятся игра «По грибы», на развитие коммуникативных качеств и разучивание техники челночного бега:</b></p> <p>Расстояние между командами 10 м., по сигналу учителя одновременно из каждой команды выбегает игрок и бежит до ориентира по прямой, берет заранее подготовленный один «гриб», бегом возвращается к линии старта и в корзину к своей команде кладет «гриб». Так же он забирает второй «гриб». После этого бежит следующий участник. По сигналу учителя игра заканчивается и подсчитывается у каждой команды количество «грибов». В какой команде окажется больше</p>	<p><b>25 мин</b></p>	<p>Следить за осанкой.</p> <p><u>Следить за одновременным поворотом.</u></p> <p>Стараться не терять мяч. Из строя не выходить.</p> <p>Рассказ и показ, как правильно бежать. Выполнять остановку «стопорящим шагом» и поворот, брать и класть гриб. Демонстрация техники челночного бега.</p>
--	----------------------	---

«грибов», та команда победила.

### **3.Игра «Сбор урожая».**

Ребята, вы все, знаете, что осенью мы собираем урожай. Вот и мы сейчас будем его собирать. Расстояние между командами 10 м. По сигналу учителя из каждой команды выбегает игрок и бежит к заранее подготовленному обручу, в котором лежат «овоци-фрукты». Игрок берет один «овощ» или «фрукт» и бегом несет его в корзину к своей команде. Так же он забирает второй предмет. После этого бежит следующий участник. По сигналу учителя игра заканчивается и подсчитывается количество «фруктов- овощей» у каждой команды. У какой команды больше, та выиграла.

### **4. Представьте, что вы собрали отличный урожай «Тыквы».**

Она большая и тяжёлая, а до дома идти далеко. Придётся перевозить тыкву в грузовиках. Первый участник в исходном положении упор сзади на руки и на ноги "каракатицы" (мяч на животе) двигается до стойки, а обратно бежит с мячом в руках и передаёт его второму. Задание выполняют каждый по одному разу. Какая команда быстрее закончит.

### **5.Игра «Пугало».**

Ребята вы все, знаете, что что бы осенью собирать урожай на огороде ставят «Пугало». Мы сейчас его будем мастерить. Расстояние между командами 10 м., по сигналу учителя из каждой команды выбегает игрок в руках у него манишка, которую он одевает на заранее подготовленного игрока (из освобожденных) и бежит обратно. Передает эстафету. После этого бежит следующий участник. У каждого игрока в руках своя манишка. Побеждает команда, которая первой оденет «Пугало».

Перестроение из 3 колонн в колонну по одному. Движение в

Выполнять остановку «стопорящим шагом» и поворот, брать и класть аккуратно, не бросать предмет.

Стараться мяч не терять. При потере мяча начинать с того же места.

Раньше времени не выбегать. Выполняющий роль «Пугало» не может помогать одеваться.

<p>обход по залу.  <b>«Осенний ливень»:</b>  Дети медленно бегут и медленно хлопают в ладоши, изображая дождь.  Увеличивается скорость движения и частота хлопков, «дождь» постепенно превращается в «ливень».</p>		<p>Хлопки учащаются в том же темпе, как и шаги.</p>
<p><b>III. Заключительная часть</b>  <b>Релаксация:</b>  В движении - тянемся вверх, делая вдох, руки вдоль туловища поднять, на выдохе руки расслабленно бросить их вниз.</p> <p>Построение, подведение итогов урока.  <b>Рефлексия, подведение итогов урока:</b>  <b>Беседа на тему:</b>  - время года- осень (сбор урожая, природные явления);  - что такое координация в группах, как важно помогать друг другу и поддерживать, для достижения общего результата;  - что такое физическое качество координация, чему мы научились? (челночный бег)  Организованный выход из зала.</p>	<p><b>10 мин</b></p>	<p>Движение в обход по залу. Представить и изобразить улетающих птиц.</p> <p>Дети активно принимают участие в беседе</p>