**Тема: «Подвижные игры с элементами легкой атлетики»**

**Цель:**использование подвижных игр с элементами легкой атлетики для всестороннего и гармоничного развития детей среднего школьного возраста.

**Задачи:**

Образовательная - совершенствование двигательных действий и физических качеств через подвижные игры (быстроты, выносливости, ловкости, координации, силы), обучение технике низкого старта.

Оздоровительная – укрепление морфофункциональных систем организма, формирование психологических свойств организма (логическое мышление, воображение, память и т.д.) и положительных эмоций.

Воспитательная – формирование дружной и согласованной работы, формирование нравственных качеств: организованности, самостоятельности, воспитывать чувство коллективизма, приобщение к традициям культуры калмыцкого народа.

**Тип урока**: изучение нового материала, новых подвижных игр и отработка умения выполнять упражнения с элементами легкой атлетики.

**Метод проведения:**игровой, групповой.

**Инвентарь**: ноутбук, проектор, экран, большие мячи, гимнастические скамейки, музыкальное сопровождение, свисток, бус (пояс), калмыцкие мужские шапки.

Подготовить организм занимающихся к предстоящей нагрузке

**Разминка в движении.**

Ходьба с заданием.

* на носках;
* на пятках;
* с пятки на пятку.

Бег с заданием.

* на носках;
* зигзагом;
* с ускорением;
* в обратном направлении.

Упражнение на восстановление дыхания.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

* И.П. о.с. рывки руками

1-2 правая рука (вперед, назад);

3-4 левая рука.

* И.П. о.с.

1-2 наклоны вправо;

3-4 наклоны влево.

* И.П. ноги шире плеч

1-2 повороты вправо;

3-4 повороты влево.

* И.П. о.с.

1-2 мах правой ногой к левой руке;

3-4 мах левой ногой к правой руке.

* И.П. ноги шире плеч

1-2-3 наклоны к левой ноге, посередине, к правой ноге.

4 И.П.

* И.П. о.с.

1 руки вверх, ноги врозь в прыжке;

2 И.П.

**2 мин.**

**2 мин.**

**1 мин.**

**5 мин.**

**2.Основная часть. (25 минут)**

**25 минут**

1. **Обучение техники низкого старта (презентация)**

**7 минут**

Совершенствование ловкости, координации, быстроты.

**«Монгн бус» (серебряный пояс)**

Эстафета.

Задача ребят с низкого старта добежать до стены, коснуться поясом, прибежать обратно, передать эстафету следующему. Выигрывает та команда, которая быстрее прибежит к финишу.

**2 минуты**

Совершенствование быстроты реакции, выносливости, меткости.

**«Передай мяч следующему»**

Напротив каждой команды на расстоянии 10 метров ставятся гимнастическая скамейка. Игрок с мячом в руках должен оббежать скамейку, сделав круг, сесть на нее лицом к команде и кинуть мяч следующему игроку. Выигрывает та команда, которая быстрее всех окажется на скамейке.

**3 минуты**

Совершенствование ловкости, координации, быстроты.

**«Курчмахлаав» (Кто быстрее принесет шапку)**

В 10-15 метрах от команд лежат две шапки, каждый участник должен по-своему

( гуськом, на одной ноге, спиной вперед) дойти до шапки и принести ее команде. Выигрывает та команда, которая быстрее финиширует.

**3 минуты**

Совершенствование ловкости, координации, быстроты, смекалки.

**«Снайперы»**

**8 минут**

Совершенствование ловкости, координации, быстроты.

**«Собери урожай» (с низкого старта)**

**2 минуты**

**3.Заключительная часть.**

Восстановить организм после физической нагрузки.

1. Релаксация.
2. Построение. Подведение итогов уроков.
3. Домашнее задание.

**3 минуты**