***Спортивна година №9***

***Мета. Сприяти зміцненню здоров’я ;розвивати стрибучість, швидкість, точність;***

***виховувати почуття співпереживання за команду.***

***Місце проведення:*** *спортивний майданчик (зал).*

***Інвентар:*** *крейда, прапорці, м’ячі.*

***Хід***

**1. Підготовча частина**

**1.1 *Шикування в коло;***

а) Ходьба та повільний біг;

б) Вправи в русі:

\*ходьба на носках;

\*ходьба на п’ятках ;

\*ходьба на внутрішній стороні стопи;

\*ходьба на зовнішній стороні стопи;

\*ходьба зі зміною частоти і довжини кроків;

\*похідним кроком;

\*біг з перешкодами;

\*з прискоренням по діагоналі;

\*повільний біг з переходом на ходьбу.

***1.2 Комплекс загально - розвиваючих вправ на місці №9 .***

***Вправа 1***

В. п. – стійка ноги нарізно.

1 – руки до плечей, лікті на рівні плечей, лопатки звести;

2 – руки вгору;

3 – руки до плечей, лікті на рівні плечей, лопатки звести;

4 – в. п. Повторити 6 -7 разів.

***Вправа 2***

В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1 - нахил управо, руки ковзають вздовж тулуба – права вниз, ліва вгору;  
2 – в. п.

3 – 4 – те саме зі зміною положення рук. Повторити 6 – 8 разів.

***Вправа 3***

В. п. – стійка ноги нарізно.

1 – присід. Руки на коліна ( не відриваючи п’ят від підлоги),

2 – в. п. Повторити 10 – 15 разів.

***Вправа 4***

В. п. – о. с. руки на поясі.

1 – стрибком поставити ноги нарізно;

2 – права нога навхрест перед лівою;

3 – стрибком поставити ноги нарізно;

4 - стрибком поставитиліву ногу навхрест перед правою ( 20 – 30 стрибків)

***Вправа 5***

Ходьба на місці.

**2.Основна частина**

***2.1 Рухлива гра «Стрибки по смугах»***

*Мета гри: розвиток стрибучості, швидкості.*

На майданчику креслять 7-8 смуг завширшки 50 см. Відстань між лінією старту і першою смугою - 40 см, між першою і другою – 50 см, між другою і третьою – 60 см і т.д. Гравців поділяють на дві команди і шикують за лінією старту в колони по одному.

За сигналом перші гравці у всіх командах починають перестрибувати з однієї смуги на іншу, не наступаючи на лінії . Учасник ,який виконав завдання правильно, одержує очко. Виграє команда,яка набере найбільше очок.

***2.2 Естафета*** ***«Біг з м’ячами »***

Кожен учасник повинен одночасно двома руками прокотити м’ячі до прапорців, а повертатись - звичайним бігом, тримаючи м’ячі в руках.

Перемагає та команда, яка швидше подолає естафету.

**2.3 Естафета « Влучи в ціль»**

Кожен учасник кидає торбинку з піском в обруч, який лежить на відстані 3 - х метрів від команди.

Перемагає команда, в якої більше попадань в кільце.

***3. Заключна частина***

***3.1 Шикування в колону по одному;***

***3.2 Спокійна ходьба в колоні ;***

***3.4 Вправи на увагу;***

***3.5 Підсумок.***

Підведення підсумків . Привітання переможців.