***Спортивна година №4***

***Мета.*** *Зміцнювати сердечно – судину систему; повторити перешикування з*

*колони по одному в колону по три ;розвивати швидкість;виховувати*

*відповідальність , дисциплінованість.*

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

***Інвентар:*** *крейда, світлофор.*

***Хід***

**1. Підготовча частина ( 15 хв.)**

***1.1 Шикування в одну шеренгу;***

***1.2 Перешикування в колону по одному;***

б) Вправи в русі:

\*ходьба зі зміною частоти і довжини кроків;

\*хресним ходом;

\*ходьба у напівприсіді;

\*ходьба у повному присіді;

\*похідним кроком;

\*біг з виносом прямих ніг вперед , назад;

\*біг з перешкодами;

\*біг приставними кроками правим і лівим боком;

\*з прискоренням по діагоналі;

\*повільний біг з переходом на ходьбу.

***1.3 Перешикування в колону по три в русі;***

***1.4 Комплекс загально - розвиваючих вправ на місці № 4;***

***Вправа 1***

В. п. - о. с.

1 – руки вгору, прогнутися;

2 – в. п.;

3 – зігнути ліву ногу, коліно притиснути до грудей;

4 – в. п.

5 – зігнути праву ногу, коліно притиснути до грудей.

6 - 8 – те саме. Повторити 6 -8 разів.

***Вправа 2***

В. п. – стійка ноги нарізно.

1 – нахил уперед, руки в сторони ( видих);

2 – в. п. ( вдих);

3 – 4 – те саме. Повторити 6 – 8 разів.

***Вправа 3***

В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору, кісті розслаблені.

1 – стискаючи кисті в кулаки ,дугами вперед, мах руками назад ( видих);

2 – в. п. ( вдих);

3 -4 – те саме. Повторити 6 – 8 разів.

***Вправа 4***

В. п - стійка ноги нарізно , руки на пояс.

1 – 2 – нахил тулуба в праву сторону.

3 – 4 – нахил тулуба в ліву сторону. 6 -8 разів.

***Вправа 5***

В. п. - стійка ноги нарізно,ліва нога попереду, руки на поясі.

Стрибки зі зміною положення ніг ( до 40 стрибків).

***Вправа 6***

Ходьба на місці.

**2.Основна частина ( 18 хв.)**

***2.1Рухлива гра «*Бігуни і скакуни»;**

*Мета гри: розвиток швидкості, стрибучості.*

Участь беруть дві команди – бігуни і скакуни. Позначається стартова лінія, де стають скакуни. За 15-20 м від неї накреслюється зона, завширшки 1,5-2 м -«канава». За першим сигналом обидві команди займають певне положення старту, за другим – прямують уперед. Скакуни намагаються швидше досягти канави і перестрибнути через неї, а бігуни – наздогнати і схопити стрибунів. Кому вдасться це зробити – отримує очко. Потім команди міняються ролями.

***2.2 Гра середньої інтенсивності «Мишоловка»;***

*Мета гри: вдосконалення навичок бігу; розвиток кмітливості.*

Дітей поділяють на дві групи. Одна група, взявшись за руки, утворює коло («мишоловка»). Друга група розташовується поза колом («миші»). Діти, зображають мишоловку, ходять по колу зі словами:  *Як ці миші надоїли, розвелось багато їх, все погризли, все поїли, як би виловити їх. Бережіться, мишенята, доберемось ми до вас!*

Діти, що зображають мишоловку, зупиняються, піднімаються догори з’єднані руки: *Мишоловку ми поставим, переловимо всіх враз!* Миші починають вбігати в «мишоловку» і вибігати з неї . За сигналом вчителя діти, які стоять у колі, опускають руки і присідають. Миші, що опинилися в середині кола, вважаються спійманими і стають поряд з тими, хто зображає мишоловку. Гра закінчується, коли спіймано всіх мишей.

***3. Заключна частина (7 хв.)***

***3.1 Малорухлива гра «Світлофор»***

Дві команди шикуються півколом: одна справа, друга зліва від керівника, який тримає в руках «світлофор». Одна сторона картонного круга – жовтого кольору, друга – червоного або зеленого кольорів. Коли буде показано зелену сторону, всі марширують на місці; жовта – хлопають в долоні; червона – стоять нерухомо. Гравець, котрий спутав сигнал, робить крок назад. Виграє та команда, у якої в кінці гри залишиться на місці більше гравців.

***3.2 Шикування в колону по одному;***

***3.3 Спокійна ходьба в колоні по одному;***

***3.4 Підсумок.***

Визначення найактивніших , найуважніших.