***Спортивна година №7***

***Мета.*** *Сприяти піднесенню емоційного настрою; вдосконалення стрибків у*

 *довжину з місця; розвиток швидкості реакції, кмітливості , уваги,*

 *спостережливості; виховання любові до тварин.*

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

***Інвентар:*** *мішечок з мішком на шнурку, крейда.*

***Хід***

**1. Підготовча частина ( 15 хв.)**

***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 у напівприсіді;

\*ходьба у повному присіді;

\*біг приставними кроками правим і лівим боком;

\*з прискоренням по діагоналі;

\*повільний біг з переходом на ходьбу.

***1.2 Комплекс загально - розвиваючих вправ на місці № .7***

***Вправа 1***

В. п. – о. с.

1 – 2 – руки дугами назовні вгору, піднятися на носки (вдих );

3 – 4 – в. п. (видих). Повторити 6 – 8 разів.

В. п. – стійка ноги нарізно.

***Вправа 2***

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 3***

В. п. – о. с., руки на пояс;

1 -2 – нахил тулуба вправо;

3 -4 – нахил тулуба вліво;

 Повторити 6 -8 разів.

***Вправа 4***

В. п. – стійка на лівій нозі, права нога позаду, опора на носок, руки вперед, долонями вниз.

1 - 4 – махи правою ногою вперед, руки вниз – назад;

5 – 8 – те саме другою ногою. Повторити 6 – 8 разів кожною ногою.

 ***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 ( 30 -40 хв.)**

***2.1 Рухлива гра «В*удочка»**

*Мета гри: розвиток стрибучості, швидкості реакції.*

 Гравці стають у коло обличчям до центру. Відстань між ними 1-2 кроки. Керівник стоїть у центрі і крутить мотузку з мішечком на кінці(вудочку) так, щоб вона, ковзаючись по підлозі чи по землі, пролітала під ногами гравців. Діти стрибають, а якщо когось вудочка зачепить, гравець вибуває.

***2.2 Гра середньої інтенсивності «*Горобці і білий котик»**

*Мета гри*: розвиток уваги, кмітливості, спостережливості, удосконалення стрибків у довжину з місця .

 На слова вчителя : «Білий котик спить на лаві серед нашого двору. Прилетіли горобці, разом зацвірінькали» - «горобці» відповідають: «Цвірінь, цвірінь , цвірінь»,підбігають до накресленого кола, починають стрибати на двох ногах вперед і назад у коло. Вчитель продовжує : «Цвірінь, цвірінь, журбу покинь. Клопочуться горобчики – цвірінь.» На останнє слово «кіт» прокидається , кричить « няв» і ловить «горобців», які не встигли вистрибнути з кола. Ті , яких спіймали, сідають поруч із котом. Гра триває, поки кіт не зловить двох – трьох «горобців». Потім обирають нового «кота» і гра повторюється. За правилами гри «кіт» може ловити «горобців» тільки в колі. Переступати або перебігати коло не можна.

***3. Заключна частина ( 5 хв.)***

***3.1 Малорухлива гра «*Клас , струнко!»**

*Мета гри: розвиток уваги.*

 Учитель стоїть обличчям до дітей, які вишикувались в одну шеренгу. Він подає різні команди. Команда виконується тільки тоді, коли вчитель перед нею говорить слово: «Клас!» Той , хто помиляється, робить крок уперед, але продовжує брати участь у грі, Гра триває до трьох хвилин.

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

***3.3 Спокійна ходьба в колоні ;***

***3.4 Вправи на увагу.***

***3.5 Підсумок.***

Визначення найактивніших , найуважніших.