**4класс**

**Тема:** Эстафеты с предметами.

**Цель:** ознакомление с новыми подвижными эстафетами с предметами.

**Задачи:**

* познакомить с правилами новых подвижных эстафет;
* развивать быстроту, ловкость, скоростно-силовые качества;
* воспитывать интерес к подвижным эстафетам, чувство кол­лективизма, взаимовыручки, поддержки.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:**  обручи, волейбольные мячи, сви­сток, листы бумаги, ведра, швабры.

**Предметные результаты:**

**Знают** - правила выполнения подвижных эстафет.

**Личностные результаты** — проявляют чувства взаимовыруч­ки, поддержки.

**Системно-деятельностные результаты** - применяют скорост­но-силовые качества.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы**  **урока** | Содержание | Дози-  ров­ка | Организационно-методические  указания |
| **Вводно-подгото-вительный**  **этап** | * Построение, приветствие. * Рапорт. * Сообщение задач урока.   Строевые упражнения: Команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку. Повороты: «На­право!», «Налево!», «Кругом! Раз-два», перестроение из одной шеренги в две.   * Ходьба в чередовании с легким бегом.   Видео зарядка | 10-15  мин | В одну шеренгу. Четко, громко.  Обратить внимание на осанку,  правильность выполнения строевых упражнений.  Соблюдать дистанцию, из строя не выходить. Обратить внимание на правильность выполнения упражнений.  Выполнение одновременно |
| **Основ­ной этап** | Эстафеты:  Возьми последним.  Велогонки.  Эстафета с обручами.  Гонки мячей под ногами.  Донеси листок бумаги.  Воздушные кенгуру.  Баба яга  Передал садись.  Бег с тремя мячями. | 25-30  Мин | Предметов на 1 меньше общего числа участников обеих команд. По сигналу направляющие в колоннах бегут к предметам и берут по одному с краю (один берет справа, другой - слева), возвращаются назад, обегают свои колонны сзади и дотрагиваются рукой до очередного игрока своей колонны. Тогда тот стартует и выполняет тоже самое. Выигрывает команда, игрок которой возьмет последний предмет  Велосипед в этой эстафете заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждому вело-дуэту, удерживая между ногами палку, предстоит доехать до поворотной отметки и обратно. Побеждают самые быстрые.  На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.  Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и тд. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету  Нужно заготовить 2 листа бумаги (можно из тетради) Игроки делятся на две команды, которые строятся параллельно одна к другой. Первому игроку каждой команды кладут на ладонь по листку. Во время игры лист должен лежать на ладоне сам по себе - его ни как нельзя придерживать. Первые игроки с каждой команды бегут к флажку. Если листик вдруг упадет на землю, его нужно поднять, положить на ладонь и продолжить свой путь. Добежав до своей команды, игрок должен быстро переложить листик на правую ладонь следующего в очереди товарища, который сразу бежит вперед. Тем временем первый стает в конец ряда. Так продолжается до тех пор, пока очередь не дойдет до первого. Побеждает та команда, которая быстрее справилась из заданием.  Выдайте каждой команде воздушный шар. Первый участник зажимает воздушный шар между колен и, как кенгуру, прыгает с ним до маркера окончания дистанции. Вернувшись таким же образом назад, он передаёт шарик следующему игроку и т.д. Победителем становится команда, чьи игроки первыми закончат эстафету.  . Выдайте каждой команде воздушный шар. Первый участник зажимает воздушный шар между колен и, как кенгуру, прыгает с ним до маркера окончания дистанции. Вернувшись таким же образом назад, он передаёт шарик следующему игроку и т.д. Победителем становится команда, чьи игроки первыми закончат эстафету  Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.  На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1м, кладет их на пол |
| **Заклю­итель­**  **ный**  **этап** | Построение.  Подведение итогов.  Домашнее задание. | 5 мин | В одну шеренгу. Отметить учащих­ся, наиболее лучше справившихся с за­даниями. Организованный уход в раздевалку. |