

* Развитие физических качеств средствами подвижных игр

Цель урока :

- Развитие двигательных способностей.
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.



- * Ходьба по залу имитируя движения животных. (на носочках, пятках, полуприсядом, полным присядом, с высоким подниманием колен, широким шагом)
- * Бег по залу с изменением направления по сигналу.
- * Бег по залу с захлестыванием голени.
- * Многоскоки.
- * Игра « Коршун и наседка»
- * Игра на внимание «Делай на оборот»



* Развитие быстроты в игре

* Игра «Космонавты» В игре принимает участие любое количество детей.

* Игра «Анаконда»

* Игра «Шмель»-принимает участие 10-12 человек

* Игра «Липкие пеньки»

* **Эстафеты**

* «Скорее в тройку»

* «Туннель»

* «Переправа с препятствием»

* « На погрузке арбузов»

* «Передача набивного мяча»



* Развитие ловкости средствами игр

- * Игра « Ловкие умелые»
- * Игра «Перестрелка» В каждой команде по два мяча.
- * Игра»
- * Игра»



Эстафеты

- * Не урони мяч
- * Эстафетный бег с препятствиями
- * Сорви ленточку
- * Перенеси мячик.



* Домашнее задание

* Прыжки со скакалкой за одну минуту 50 раз

* Челночный бег.

* Прыжки в длину с места.

* Ежедневная пробежка 800 метров.





* *Спасибо за внимание!*