

Здравствуй, дорогой друг!

Тема урока: Развитие ловкости, координационных, скоростных способностей в подвижных играх: «День - ночь», «Вызов номеров».

Цель урока: Учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега.

1) Повторить технику безопасности при подвижных играх. (устно)

2) Вспомнить правила игры: «День - ночь», «Вызов номеров». (устно)

3) Выполни: **комплекс упражнений «Рисуем фигуры»**

1 «Рисуем кистями круги»

И.П. – О.С., руки вперед; 1-4- круговые вращение кистями наружу; 1-4 круговые

движения кистями внутрь.

3 - 4 раза

2 «Рисуем прямые линии руками»

И.П. – О.С., правая рука вверх, левая вниз; 1-2 – отведение рук назад; 3-4 – то же,

левая вверх, правая вниз.

3 - 4 раза

3 «Рисуем плечами овалы»

И.П. – средняя стойка, руки к плечам; 1-4- круговые вращение плечами вперед; 1-4

круговые движения плечами назад.

3 - 4 раза

4 «Рисуем спираль»

И.П.- средняя стойка, руки за головой; 1 - 2 – поворот туловища вправо; 3 - 4 –

поворот туловища влево.

3 - 4 раза

5 «Рисуем много точек»

И.П. – О.С., 1-прыжок вперед; 2 – назад; 3 – влево;

4 - вправо.

