**План урока по теме Фрисбифилда для учеников Школы №1505**

**Тема урока**: «Фрисбифилд» - новая игра

**Цели урока**:

- *образовательные*: показать и научить учеников играть в фризбифилд;

- *развивающие:* развить реакцию, скорость спортивного мышления, научить обращаться с фризби, развить спортивный дух у школьников.

- *воспитательные:* воспитывать у обучающихся чувства коллективизма, взаимовыручки, дружбы, уважения к сопернику.

**Тип учебного занятия**: урок обучения

**Формы работы:**  групповая

**Задачи урока**:

1. Познакомить с фризбифилдом, фризби;

2. Рассказать о игре;

3. Провести первую официальную игру.

**Инвентарь и оборудование**: фризби, маты

**Место проведения**: физкультурный зал школы №1505.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частиурока | Содержание урока | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная | 1. Построение. Приветствие, сообщение задач урока2. Ходьба: - обычная;- смена положения рук;- 2 шага, полный присед;- отдых;- 2 шага и наклон;- спиной вперед- отдых на носок3. Бег:- обычный;- спиной вперед;- правым боком вперед;- левым боком вперед 4. Упражнение на восстановление дыхания5. ОРУ с фризби на месте: 1. И.п.- обычная стойка, фризби внизу * Передача фризби по воздуху
* И.п.
* Обычная стойка, фризби в руках
* И.п.
* Пробег до середины зала (поперёк) и передача фризби
* И.п.
* Мельница
* И.п.

  | 1 мин15 сек15 сек15 сек15 сек15 сек15 сек15 сек30 сек15 сек15 сек15 сек1 мин4-5 мин10 раз | Приветствие класса, обратить внимание на внешний вид. «Направо», в обход на-лево шагом-маршТемп медленный. Спина прямая, лопатки соединить, подбородок выше, дистанция 2 шагаНаправляющий чаще шаг, бегом марш.Бег в среднем темпе, дистанция 2 беговых шага1-2 подняться на носки, руки вверх – вдох; 3-4 опуститься, руки вниз – выдохСпина прямая, выполнять под счет |
| Основная | 1. Выбор капитанов, деление на командыКраткое объяснение правил с примерами2. Проведение игр (рассчитывается 4 игры)3. Проведение игр | 3 мин5 минут22 мин | \ |
| Заключительная | 1. Построение | 30 сек | Сообщение результатов урока |