**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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | Содержание урока | Дозировка | ОМУ |
| П  о  д  г  о  т  о  в  и  т  е  л  ь  н  а  я | 1. Построение. Приветствие,  сообщение задач урока  2. Ходьба:  - обычная;  - смена положения рук;  - 2 шага, полный присед;  - отдых;  - 2 шага и наклон;  - спиной вперед  - отдых  на носок  3. Бег:  - обычный;  - спиной вперед;  - правым боком вперед;  - левым боком вперед  4. Упражнение на восстановление дыхания  5. 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 мин  15 сек  15 сек  15 сек  15 сек  15 сек  15 сек  15 сек  30 сек  15 сек  15 сек  15 сек  1 мин  4-5 мин  10 раз | Приветствие класса, обратить внимание на внешний вид. «Направо», в обход на-лево шагом-марш  Темп медленный. Спина прямая, лопатки соединить, подбородок выше, дистанция 2 шага  Направляющий чаще шаг, бегом марш.  Бег в среднем темпе, дистанция 2 беговых шага  1-2 подняться на носки, руки вверх – вдох; 3-4 опуститься, руки вниз – выдох  Спина прямая, выполнять под счет |
| О  с  н  о  в  н  а  я | 1. Выбор капитанов, деление на команды  Краткое объяснение правил с примерами  2. Проведение игр (рассчитывается 4 игры)  3. Проведение игр | 3 мин  5 минут  22 мин | \ |
| З  а  к  л  ю  ч  и  т  е  л  ь  н  а  я | 1. Построение | 30 сек | Сообщение результатов урока |