**Уроки для формирования стойкой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.**

**Цель:**

1. Повысить уровень развития физических качеств.
2. Познакомить с советами, кто решил заниматься физкультурой и спортом.
3. Формировать стойкую мотивацию к занятиям физической культурой.

**Ход урока.**

**Вступительная часть.**

Дети становятся в круг, передавая из рук в руки мяч, называют свое имя и продолжают фразу «Физическая культура для меня это…( здоровье, бодрость, хорошая осанка…)»

Повторить правила.

Ребята объединяются в пары по желанию и показывают пантомиму на одно из правил. Остальные ребята угадывают, на какое правило пантомима.

**Основная часть.**

1. Работа с тетрадью. Ученики знакомятся с советами для всех. Потом вместе обговариваем их.
2. Провожу игру «к своим флажкам». Ход игры. Дети делятся на две команды. По команде: «Разойдись!» они перемещаются свободно по площадке в любом направлении, не нарушая технику безопасности. По команде учителя: «К своим флажкам!», дети строятся в колонну по одному напротив флажка своего цвета. Игру повторить 5-6 раз.

* Беседа с классом: Заставить себя заниматься физкультурой нелегко. Много людей начинают заниматься, бросают, снова начинают и снова бросают. Как же заставить себя заняться таким полезным занятием как физическая культура? Отвечают ученики. Все проблемы легко решить. Нужно поставить перед собой цель. Цель должна быть:

- записана: запишите и повести на видном месте, чтобы она была перед глазами.

-легкою: не нужно сразу намечать грандиозных целей. Она должна быть выполнима. Очень важно увидеть результат на первом этапе.

- определенною: что именно вы собираетесь делать, в какое время, где, сколько времени.

- измеренною: это значит, что ваши достижения должны быть видимыми, достигли вы своей цели прямо сегодня.

-единою: планируя цель на данный срок, не начинайте одновременно следующую. Можно пересмотреть цель.

Нужно записывать свои достижения постоянно. Ежедневные занятия физкультурой очень быстро приводят до видимого прогресса и это дополнительная мотивация. Не откладывайте занятия в течение дня. Как только есть свободное время – занимайтесь. Расскажите об этом своим друзьям, знакомым. Если все вокруг знают про вашу цель и ждут результатов, пути назад у вас нет.

* Игра: «Веревочка под ногами». Дети становятся в круг. Расстояние между играющими 0,5 м. Один становится в центр круга и начинает вращать скакалку, дети все перепрыгивают через скакалку. Тот, кто зацепит скакалку, становится водящим. Игра продолжается 3-5 минут. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим.
* Презентация любимого вида спорта. Ребята делятся на три группы по цвету, который они выбрали. Каждая группа делает рекламу любимых видов спорта из заранее приготовленных вырезок из журналов и газет. Делают презентацию, коротко рассказывают о своих любимых видах спорта.

**Заключительная часть.**

Ученики по очереди называют свою мечту.

Ученики становятся в круг и все вместе говорят: «Пусть сбудутся все наши мечты!».

Учащиеся получают оценки за работу на уроке и организованно выходят из зала.