|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания.** |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  У  Р  О  К  10  М  И  Н  У  Т | Построение  Сообщение задач урока  Строевые приёмы  Ходьба:  1-4 - на носках, руки на пояс;  5-8 - на пятках, руки за головой; Ходьба в полуприседе, руки на пояс Спортивная ходьба Упражнение в беге:  - медленный бег  - левым боком  - правым боком  - приставными шагами,  - с высоким подниманием бедра  - с захлёстыванием голени назад  - спиной вперёд  - под кольцом выпрыгивание вверх  Переход с бега на ходьбу. Перестроение.  ОРУ **I**.И.п.- о.с. 1-4 - круговые движения головой влево, 5-8 - то же влево **II**.И.п.о.с. 1 - руки вперёд, подняться на носки, 2 - руки вверх, опуститься на стопу, 3.- руки в стороны, подняться на носки,  4 - и.п. **III**.И.п. - стойка ноги врозь, руки вперёд. 1 - отведение правой руки вверх, левую вниз,  2 - и.п. 3.- руки в стороны, 4. - и. п. 5-8 - смена положения рук **IV**. И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх. 1-4 - круговые движения вперёд, 5-8 - то же назад, **V**.И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс.  1.- наклон туловища влево, правую руку вверх, 2.и.п. 3-4 - вправо. **VI.** И.п. - стойка ноги врозь, руки вверх 1-3- пружинистые наклоны вперёд, 4.-и.п. **VII.** И.п. - о.с. 1.-выпад левой вперёд, руки в стороны,  2. - и.п. 3-4- то же с правой. **VIII.** И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1.- выпад влево, руки вперёд, 2. И.п. 3-4 - то же вправо **IX.** И.п. - стойка ноги врозь, руки вперёд.  1 - мах левой ногой вперёд, 2.- и.п. 3-4 - то же с правой. **X.** И.п. - о.с. 1- присед, руки вперёд,  2. - и.п. **XI.** И.п. - упор присев.  1-прыжок вверх, рук вверх,  2. - и.п.  Обратное перестроение. | 30 сек.  30сек.  30 сек.  30 м  30 м  20 м  20 м  20 м  20 м  20 м  20м  20м  20м  20м  4-8 раз  20м  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  10-12 раз  10-12 раз | Обратить внимание на внешний вид учащихся, здоровье. Повороты: направо, налево, кругом.  Следить за осанкой  Руки согнуты в локтях, активно, поочерёдно работают вдоль туловища.  Следить за дистанцией.  Следить за дыханием.  Колено поднимать до угла 90 градусов.  Смотреть через левое плечо.  Толкаемся выше вверх, одной ногой.  Восстановить дыхание.  Из колонны по одному в колонны по четыре через центр зала. Дистанция и интервал - 2 шага.  Следить за осанкой, плечи не поднимать, выполнять плавно.  Следить за осанкой, руки прямые. Подниматься на носки выше.  Следить за осанкой, четким положением рук, отведение выполнять с большей амплитудой, носки выше.  Руки прямые. Круговые движения выполнять с максимальной амплитудой движений.  Наклон туловища выполнять точно, рука прямая, выполнять с большей амплитудой.  Ноги в коленных суставах не сгибать, руками касаемся пола.  Следить за осанкой, выпад выполнять глубже, сзади стоящая нога прямая.  Выпад выполнять глубже.  Спина прямая, мах выполнять с максимальной амплитудой,  Следить за осанкой, пятки от пола не отрывать, опорная и маховая нога прямые.  Прыжок выполнять выше.  В колонну по одному. |
|  | Основная часть |  |  |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь | **I.** Передача-ловля мяча в парах в движении:  а) двумя руками от груди;  б) двумя руками с отскоком от пола; | 7 минут  6 перед.  6 перед. | Класс перестраивается в 2 колонны, 1 мяч на пару.  В беге и в ходьбе.  1  2  Ученики в шаге выполняют 6 передач, в беге 4 передачи. Ученик из 1 колонны выполняет 2 шага и бросок мяча в кольцо и перебегает на другую сторону, возвращается в колонну - 2 вдоль боковой линии. Ученик из колонны - 2 также подбирает мяч и перебегает на противоположную сторону с мячом в руках, вдоль боковой линии возвращается в колонну 1. |
| В  Н  А  Я | **II.** Комбинированное упражнение: а) прыжки вверх толчком попеременно левой мах правой руки, толчком правой мах левой руки вверх (от скамейки, от тумбы высотой 30 см.); б) ускорение;  в) перекат боком; г) перемещение приставными шагами:  -левым боком, поворот;  - правым боком, поворот,  д) прыжки вверх толчком 2 ног, доставая подвешенный мяч; е) бег спиной ж) ускорение  з) остановка прыжком, повороты | 7 минут  10 раз  5-6 м  По 2 раза  5 раз  5 раз  5 раз  5 метров  5 метров  5 раз | Так же в парах выполняют упражнения: сочетание перемещений, ус корений, прыжков.  з) ж) е) д)    а) б) в) г)  Обратить внимание учеников на слитное выполнение без остановок, темп выполнения средний, кроме ускорений. |
| Ч  А  С  Т  Ь | **III**.Ведение 2шага бросок одной рукой сверху.  а) с правой стороны  б) с левой стороны  в) прямо  **IV.** Учебная игра по упрощенным правилам 2Х2 | 6 минуты  10 минут | Упражнение выполняются в четвёрках, по очереди одним баскетбольным мячом.      -передача мяча  -ведение  -бросок мяча в кольцо  Игру выполняют на одно кольцо 2х2.После подбора мяча команда защитников должна выполнить две передачи, только после этого имеет право выполнить бросок по кольцу. Девочки играют между собой, мальчики между собой. |
| З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я    Ч  А  С  Т  Ь | Заключительная часть  1. Подвижная игра « День и ночь».  2.Построение, подведение итогов урока | 2 -3 минуты  1 минута | 2 команды становятся на середине площадки спиной друг другу. Одна команда «день», вторая «Ночь», У каждой команды на своей стороне площадке в 10-12 метров есть дом. Ведущий игры неожиданно называет название одной команды , например « день».Эта команда быстро убегает в свой дом, а команда « ночь» старается её догнать, и запятнать, осаленных игроков подсчитывают и отпускают в свои команды. В конце игры подводим итоги, выявляем победителей.  Выставляем оценки, отмечаем лучших.  Д/з: –составить свой режим дня. |