|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка, мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **I. Подготовительная часть****1.** Построение, сдача рапорта.**2.** Сообщение задач урока - презентация занятия.**3.** Вопросы по Олимпийским играм: - Где проходили первые Олимпийские игры?- Кто основоположник Олимпийских игр современ-ности? - Когда началась эстафета Олимпийского огня?-Когда начнутся Олимпийские игры в Сочи?- Кто из вас был на эстафете Олимпийского огня в Столице нашей Республики?**4**. ***1 этап* -** Разминка.Ходьба: - на носках;-на пятках;-на внутренней стороне стопы;Бег:- обычный;- «змейкой»;- приставными шагами правым и левым боком;Ходьба обычная, дыхательная гимнастика**5*. 2 этап*** – Беговые упражнения.- высокое поднимание колен;- захлёст голени;- многоскоки;- «с кочки на кочку»;- подскоки;- приставными шагами пр.боком;- приставными шагами левым боком;- расслабляющий семенящий бег;Упражнения на восстановление дыхания.**6**. ***3 этап*** - Комплекс ритмической гимнастики «Зарядка с флажками».**1**. Ходьба на месте.**2**. Подскоки на месте , руки вверху, размахивая флажками (под слова песни: «оле, оле, оле, оле!РОССИЯ, ВПЕРЁД!»**3**. И. п. – о.с.  1 - руки вперёд, 2 - руки вверх, 3 - руки в стороны,  4 - руки вниз.**4**. И.п.- о.с. 1 - правая рука вперёд, 2 - левая вперёд, 3 - правая вверх, 4 - левая вверх, 5 - правая в сторону, 6 - левая в сторону, 7 - правая вниз, 8 - левая вниз.**5**. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, 1 - руки вверх, наклон туловища в правую сторону, 2 - руки в сторону, 3 - то же в левую сторону.**6.** И.п. - о. с. 1 - шаг правой ногой вперёд, руки вверх, прогнуться, вдох, 2 - и. п. - выдох, 3 - шаг левой вперёд, руки вверх, вдох, 4 - и.п. - выдох.**7.** И.п.- основная стойка, руки в стороны, 1 - мах правой ногой согнутой в коленном суставе, левая рука сгибается в локтевом суставе локтем тянется к правому колену, 2 - и. п. 3-4 – то же на правую ногу. **8.** И.п. – о.с. 1 - шаг правой вперёд, глубокий выпад на правую ногу (девочкам – гимнасткам- шпагат), руки в стороны, вдох, 2 - и.п. выдох, 3-4 – то же на левую ногу.**9.** И.п. –о.с. 1 - приставной шаг вправо, руки в стороны, 2 - второй приставной вправо, руки вверх, 3-4 – то же в левую сторону.**10.** И.п. - основная стойка,  - подскоки на месте, руки вверху, размахивая флажками (под слова песни: «оле,оле,оле, оле! РОССИЯ, ВПЕРЁД!»**11.** Упражнение на восстановление дыхания**7**. ***4 этап*** – «Змейка с флажками»:- обычный бег;- подскоки. Упражнения на восстановление дыхания. | 15 мин.1 мин.2 мин.1 мин.1 мин.2 мин. 30 сек.2 мин.2–3 раза4 мин.6-8 раз4-6 раз6-8 раз4 раза4-6 раз6-8 раз4-6 раз6-8 раз4 раза2 мин. | Построение в спортивном зале.Приветствие. Проверка готовности класса к уроку. Напомнить учащимся правила техники безопасности на уроках подвижных игр.Ребята !Олимпийские игры имеют свои традиции. И ос- новной традицией является «Эстафета Олимпийского огня», а главным атрибутом – факел и на Сочинской Олимпиаде он в форме пера жар---птицы. Этот факел сделан руками ваших родителей, мы открываем нашу « Эстафету Олимпийского огня» и отправляемся в путешествие по великой, необъятной стране спорта. В эстафете принимает участие вся Россия и мы присоединяемся к ней. Сегодня 58 день Российской эстафеты Олимпийского огня. 3 декабря эстафета в г. Барнауле.- в Древней Греции-Пьер де Кубертен- 6 октября - Кремлёвская, 7 октября - Московская- 07.02.2014г.-ученики поднимают руки и отвечают : 02.11.2013г.( под музыку «Олимпийский огонь»).Руки вперед, плечи опустить.Шаг короткий.Руки за голову, локти в стороны, спина прямая.Темп медленный, в колонне держать дистанцию.Противоходом налево.Упражнения в движении на восстановление дыхания.Держать дистанцию 2м.Ногу ставим с передней части стопы, пяткой тянемся к ягодице. Ладони на ягодицы.Широкий шаг, передняя нога согнута в коленном суставе.Широкий шаг правой вправо. Левой влево.Руки на пояс.Руки через стороны вверх - вдох, Руки через стороны вниз – выдох.Каждый ученик берёт по два флажка.Перестроение в пять кругов «по пяти континентам земного шара». Перекличка: Учитель: Дети:- голубой : Европа;- чёрный: Африка;- красный: Америка;- желтый: Азия;- зелёный: Австралия.Учитель: «Зарядку делай каждый день», ученики отвечают: «Пройдёт усталость, вялость, лень».Танцуем весело, задорно.Под музыку: «Спортивное попурри».Ритмичное движение.Выдох.Вдох.Заднюю ногу в коленном суставе не сгибать. Во время маха нога согнута в колене, корпус держать прямо.Руки точно в стороны, Глубокий выпад, задняя нога прямая.Руки в локтях не сгибать.Движения ритмичные.На раз: руки через стороны вверх – вдох,На два – руки через стороны вниз – выдох.После окончания комплекса: Учитель: «Здоровье в порядке?», ученики: «Спасибо зарядке!».Движения ритмичные, Флажки в одной руке, вверху машем флажками.Дистанция 1 м.Под музыку:Ученики складывают флажки в ведёрко.Перестроение по отделениям : «пяти континентам».Каждый «континент» идёт на свою спортивную станцию.  |
| **II Основная часть:** ***5 этап:*** Круговая тренировка «Путешествие по спортивным станциям». **1. Станция** «Выносливость».  На гимнастической стеночке:  из положения виса подни-  мание ног, согнутых  в коленях.**2. Станция** «Смелость». Поднимание туловищаиз и.п. лёжа на коврике, согнув ноги.  **3. Станция** «Ловкость». Передача баскетбольного мяча двумя руками  от груди, ловля мяча двумя  руками, ведение мяча.**4. Станция** «Сила». Сгибание-разгибание рук в  упоре лёжа от пола, ноги на с на скамейке.**5. Станция** «Быстрота». Прыжки со скакалкой.***6 этап:*** Игра «Салки с мячом».***7 этап:*** Соревнования-эстафеты  с баскетбольными мячами, с Олимпийскими флажками и символами Олимпиады «Сочи 2014» (мягкие игрушки: медвежонок, леопард, зайчонок).Класс делится на три команды по расчёту на «Первый-третий рассчитайсь!» **Эстафеты:** 1. «К стартам готовы».
2. «Эстафета с Олимпийски- ми флажками».
3. «Эстафета с Олимпийскими символами».

Подведение итогов эстафет.***8 этап:*** « Русские гулянья»:1. Игра: «Ниточка в иголочку».
2. Игра: «Ручеёк».

 Упражнения на восстановление дыхания. | 22 мин.10 мин.10 раз12 раз2 – 4 разаДо 10 разДо 52 прыжков5 мин.Каждая команда играет по 2 мин. 5 мин.2 мин. | Мы прибыли на стадион, где находится баскетбольная площадка, тренажёрный зал. Будем продолжать развивать силу, быстроту, ловкость, выносливость, смелость.Напомнить правила ТБ.У гимнастической стенки два гимн. мата.Ноги согнутые в коленях подтягиваем к животу. После выполнения упражнения не спрыгивать, а спускаться. Ступни ставим под скамеечкой, при подъёме туловища локтями касаемся колен.При передаче мяча руки в локтевом суставе разгибатьВедение ведущей рукойРуки шире плеч, в спине не прогибаться.Прыжки выполнять любым способом.После каждой станции упражнения на восстановление дыхания.Класс делится на две команды. Игроки с мячом в манишках. Игрок, владе- ющий мячом может делать повороты на опорной ноге, передавать мяч игрокам своей команды, осаливать игроков противоположной команды. Метод мотивирования соревновательной деятельности: осаленный игрок выходит за игровую площадку и выполняет предложенное задание (приседание 10 раз, упражнения на растяжку).1 команда: «Быстрее»;2 команда: «Выше»;3 команда «Сильнее».Игрок обегает 3 конуса «змейкой», возвращается в конец команды и передаёт мяч прокатыванием под ногами. Обежать конусы «змейкой» туда и обратно, Обежать команду, передать флажок впередистоящему.Обежать конусы «змейкой» и передать игрушку следующему игроку.Музыка: «Завалинка» (гр. «Непоседы»)Ребята строятся в круг, взявшись за руки. Первый проходит между 2 и 3 не отцепляя рук и т.д.А затем встают парами в игру «Ручеёк».Вдох носом, диафрагму вниз. Выдох ртом, диафрагму вверх.. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **III. Заключительная часть.** ***9 этап:*** Тестирование: ( ИКТ, электронное тестирующее устройство: Votum-web), пять вопросов по теме «Олимпиада».Подведение итогов тестирования. Оценка. ***10 этап:*** «Отдых». Ученики берут коврики и садятся «ноги скрестно» в «рас- сыпную».  Упражнения на расслабление - «Релаксация». Презентация (по ИКТ) «Эстафета Олимпийского огня в Сыктывкаре»**(приложение 1)** Построение. Подведение итогов урока. Награждение медалями за участие в «Эстафете олимпийского огня». Домашнее задание.**Приложение 2**(фотографии урока) | 8 мин.2 мин.1 мин.4 мин.1 мин. |  **Вопросы:**1.Когда состоялась первая Олимпиада в Древней Греции ?1. 1980 г. **2. 776 г. до н.э.**3. 2000 г.2. В каком году состоится Олимпиада в Сочи?1. 2020 год2. 2015 год**3. 2014 год**3. От чего зажигается Олимпийский огонь? 1. От спичек. 2. От зажигалки. **3. От Солнца.**4. Сколько колец в эмблеме Олимпиады? **1. Пять.** 2. Десять.3. Семь.5. Когда начнётся Олимпиада в Сочи? 1. 10 марта. 2. 1 января. **3. 7 февраля.**Упражнения на дыхание: -на 4 счёта вдох носом,- на 4 счёта выдох через нос; Презентация сопровождается музыкой: «Огонь Олимпиады».По главному принципу Олимпиады: «Главное не победа, а участие», все ученики награждаются медалями.Поблагодарить ребят за плодотворную работу на уроке. Оценка за работу на уроке. Домашнее задание -утренняя зарядка с флажками. |