|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 раза  4 мин.  6-8 раз  4-6 раз  6-8 раз  4 раза  4-6 раз  6-8 раз  4-6 раз  6-8 раз  4 раза  2 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 туловища  из 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 раз  12 раз  2 – 4 раза  До 10 раз  До 52 прыжков  5 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 разгибать  Ведение ведущей рукой  Руки 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 год  2. 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. |