

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
I.Органи– зационный момент	Построение. Приветствие. Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся.	Строит учащихся. Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональны настрой. Сегодня мы отправляемся путешествовать в самую лучшую страну «Ирландия». В этой стране дети учатся быстро бегать, высоко и далеко прыгать, преодолевать различные препятствия, метать разные снаряды. У них всё получается легко, весело, играючи. Хотите попасть в эту страну? Учитель: «Тогда вперед!»	Строятся. Слушают тему урока.	Следит за дисциплиной, ТБ Способ организации: словесный, фронтальный
II.Актуализа ция знаний	Беседа: «Техника метания мяча в цель »	Проводит беседу (см. Приложение №3), задает и отвечает на вопросы	Слушают, отвечают и задают вопросы	Способ организации: словесный, фронтальный Принцип доступности, сознательности и активности, системности и последовательности.
	<u>Проведение строевых упражнения на месте и в ходьбе</u> Повороты на-право, на-лево, кругом <u>Ходьба по залу на носках и пятках</u>	 Учитель: «Теперь наша дорога	Учащиеся маршируют на месте под считалку. Выполняют повороты Ходьба на носках, руки на	Способ организации: словесный, зрительные и слуховые ориентиры Соблюдать интервал при выполнении упражнения

	<p><u>Бег</u></p> <p><u>Ходьба. Восстановление дыхания.</u></p> <p>Перестроение в 3 колонны</p>	<p>идет через лес! Вокруг тишина... В берлоге спит медведь.» Учитель: «Ой, мы зашли в болото»</p> <p>А теперь мы передвигаемся как черепаха,... зайчик!»</p> <p>Учитель: «Мы не успеваем по времени к отправлению поезда!.. Руки в локтях согнуты, двигаются вперед-назад. Каждая нога ставится с пятки на носок. Учитель: «Шагом ! Вдох - руки вверх, выдох - руки вниз. Направляющий на месте. Класс, стой! Налево!» Мы успели к отправлению поезда!!! Молодцы! Поезд отправляется! Помогает учащимся перестроиться.</p>	<p>поясе. Ходьба на пятках, руки за голову. Ходьба в полуприседе и полном приседе, прыжками в приседе.</p> <p>Бегут, сохраняя дистанцию</p> <p>ходьба, восстановление дыхания.</p> <p>Учащиеся выстраиваются в одну шеренгу и имитируя движения поезда перестраиваются в 3 колонны.</p>	
	<p>Комплекс ОРУ (см. Приложение №1)</p>	<p>Проводит комплекс упражнений на месте. Поясняет задание контролирует его выполнение. «Пока мы с вами добирались до станции я позабыла все упражнения для разминки. Кто –нибудь может мне помочь и показать упражнения?»</p>	<p>Выполняют упражнения</p>	<p>Следит за правильностью выполнения, интервалом Способ организации: словесный, фронтальный Принцип доступности</p>

<p>III.Изучение нового материала</p>	<p>Перестроение в колонну по 2. 1.Бросить мяч в пол и поймать. 2. Бросить мяч вверх, дать ему упасть на пол и после отскока поймать его. 3. Бросить мяч вверх, поймать его без отскока о пол. 4. Бросить мяч вверх, сделать два хлопка в ладоши, поймать мяч после отскока о пол. 5.Бросить мяч вверх, сделать два хлопка в ладоши, поймать мяч без отскока. 6. Подбросить мяч левой рукой, поймать левой рукой. 7. Бросить мяч правой рукой, поймать правой рукой. 8. Бросить мяч правой рукой, поймать левой рукой.</p> <p>Имитация метания. 1.И.П. – левая нога вперед, мяч за головой в правой руке, вес тела на правой ноге. 2.Поворот туловища, перенос вес тела на левую ногу, рука вперед- вверх. Метание мяча из-за головы, стоя лицом к цели с места.</p> <p>По команде 2 ученика выходят на линию метания, поочередно бросают мяч в стену. Подбирают мяч, становятся в конец колонны. На линию метания выходят другие 2 ученика.</p> <p>Перестроение из колонны по 2, в колонну по одному. Собрать мячи.</p> <p>Подвижная игра: «Охотник» (см. Приложение №4)</p>	<p>«Поезд отправляется! Едем на следующую станцию!»</p> <p>Следит за техникой безопасности, за правильным выполнением упражнения.</p> <p>Сохранять интервал.</p> <p>Бросать мяч точно вверх!</p> <p>Высоко мяч не подбрасывать, стараться поймать мяч данной рукой.</p> <p>Показать технику метания мяча. Исправлять ошибки.</p> <p>Дает сигнал, следить за выполнением.</p> <p>Объясняет правила и проводит подвижную игру. Формирует эмоциональный настрой и</p>	<p>Учащиеся выстраиваются в одну шеренгу и имитируя движения поезда двигаются к месту для метания мяча. Слушают указания.</p> <p>По сигналу учителя</p> <p>Слушаю правила, осмысливаю и</p>	<p>Способ организации: словесный, наглядный, фронтальный, индивидуальный, групповой Принцип сознательности и активности</p> <p>Изменение условий обучения, зрительные и слуховые ориентиры</p>
---------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		мотивацию выполнения.	соблюдают их в ходе выполнения подвижной игры.	
IV.Первичное осмысление и закрепление	Подвижная игра «Класс, смирно!» (см. Приложение №2)	Объясняет правила и проводит подвижную игру. Формирует эмоциональный настрой и мотивацию выполнения. Учитель: «Ребята, сейчас я проверю, все ли вы были внимательны во время путешествия. Учитель: «Видим, что у нас есть, к сожалению и немного рассеянные путешественники. Вам пожелание – будьте всегда внимательны.	Слушаю правила, осмыслиют и соблюдают их в ходе выполнения подвижной игры.	Изменение условий обучения, зрительные и слуховые ориентиры
V.Итоги урока. Рефлексия.	Обобщить полученные на уроке сведения. Подвести итоги.	Отмечает отличившихся учеников. Учитель: «Путешествие окончено. Дома расскажите родителям о своем, путешествии в страну «ИГРАЛИЯ». Попрощаемся с ней: «До свидания!». А теперь ребята, покажите, с каким настроением вы совершали наше путешествие в страну «Игралия». Вам было хорошо и весело, или плохо и грустно? Если весело-то берем веселого, если грустно-то печального смайлика. Какого смайлика вы выберете-веселого или грустного?	Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. Ребята выбирают себе на память веселого или грустного смайлика	Следит за дисциплиной, Способ организации: словесный, фронтальный

Приложение №1.

1. Упражнение на дыхание И.п. – о.с. 1,3 - руки вверх, ногу отставить сзади 2,4 – и.п.	2. Круговые движения руками И.п. – о.с. 1-2 вращение рукой в правую сторону 3-4 –вращение рукой в левую сторону И тоже самое с другой рукой	3. Повороты И.п. – ноги шире плеч, руки за голову 1,3- поворот вправо, влево 2,4- и.п	4. Рывки руками И.п. – ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая внизу 1-3 – правая рука вверх, левая внизу 2-4 – Левая рука вверх, правая внизу
5. Наклоны в стороны И.п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс 1-3 –правая рука на поясе, левая над головой 2-4 –левая рука на поясе, правая над головой	6. Наклоны вниз И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон к правой ноге 2- наклон к полу 3- наклон к левой ноге 4 – и.п.	7. Махи ногами И.п. – ноги на ширине плеч, руки вперед чуть в стороны 1 – мах ноги к противоположной руке 2,4 – и.п. 3 – тоже, что 1, но с другой ногой	8. Приседания И.п. – о.с. 1 – присед, руки вперед 2 – и.п 3 – присед, руки вверх 4 – и.п.
9. Перекаты с ноги на ногу И.п. – сед на ногу руки впереди 1-2 – перекат с ноги на ногу 3-4 – и.п.	10. Прыжки на месте И.п. – о.с. 1 – ноги на ширине плеч, руки вперед 2 – и.п. 3 – ноги на ширине плеч, руки вверх 4 – и.п. Ходьба на месте	11. Упражнение на дыхание (см.выше)	

Приложение №2

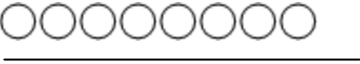
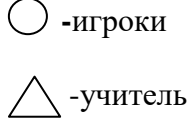
Подвижная игра « Класс, смирно!»

Цель:остаться на своем месте и не ошибиться

Задачи:

1. привлекать внимание к нестандартным играм
2. развивать ловкость, внимательность
3. развивать доброжелательные отношения в команде

Инвентарь:

Организация (схема)	Содержание	Правила	О.М.У.
 	<p>Играющие строятся в одну шеренгу. Учитель стоит лицом к детям. Учитель подает различные строевые команды, которые дети должны исполнять в том случае, если учитель предварительно перед командой скажет слово «класс». Если слово «класс» не произнесено, исполнять команду нельзя. Тот, кто ошибся, делает шаг вперед и продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т.д. Побеждают те, кто по окончании игры остались в исходном положении.</p>	<p>1. Шаг вперед делают те ребята, которые своевременно не выполнили правильной команды.</p> <p>2. Необходимость выполнения шага вперед провинившемуся можно заменить штрафными очками. В этом случае победителями считаются те участники, которые наберут наименьшее количество штрафных очков.</p>	<p>Игра продолжается 3-5 мин. Следить за дисциплиной.</p>

Приложение №3

На скульптурах древних греков, на фресках времен Римской империи и даже на наскальных рисунках первобытных племен, изображены воины или охотники, бегущие с поднятым для броска копьём. В былые времена умение метать копьё приравнивалось к умению выживать почти у всех населявших планету племен. Сейчас оно потеряло свою актуальность, но метание мяча – обязательный навык для любого человека. Ведь именно метание позволяет нам развить координацию движений, почувствовать все группы мышц и научиться правильно распределять усилия.

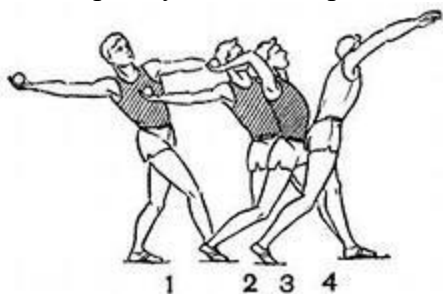
Казалось бы, простая задача: бросить мяч как можно дальше, или попасть в цель, которая находится на приличном расстоянии. Но на практике мы сталкиваемся с тем, что только обучение технике метания мяча дает нам результат. Без тренировок самое "простое", что может произойти – это вывих плечевого сустава или растяжение связок голеностопа. Ведь нужно понять, как скоординировать движения рук и ног, чтобы получить достойный результат. Поэтому метание мяча почти в игровой форме помогает нам лучше понять свое тело, научиться им управлять и, конечно, укрепить мышцы: рук, ног, туловища.

Вес и диаметр мячей, используемых во время обучения и тренировки, могут быть разными. На соревнованиях используются мячи весом 150 г и диаметром от 5,8 до 6,2 см.

Мяч удерживается фалангами пальцев метательной руки. Три пальца размещены как рычаг сзади мяча, а мизинец и большой палец поддерживают мяч сбоку.



- 1.И.П. – левая нога вперед, мяч за головой в правой руке, вес тела на правой ноге.
- 2.Поворот туловища, перенос вес тела на левую ногу, рука вперед- вверх.



Приложение №4

Подвижная игра « Охотник »

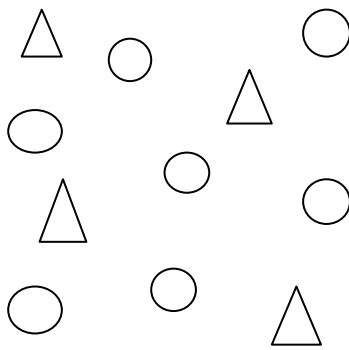
Цель:водящим стараться попасть запятнать игроков, игрокам стараться увернуться от мяча

Задачи:

1. Совершенствовать двигательные навыки учащихся
2. Развивать ловкость, меткость, координацию движений, быстроту реакции
3. Воспитывать чувство товарищества

Инвентарь: 3-5 маленьких мячей

Организация (схема)	Содержание	Правила	О.М.У.
---------------------	------------	---------	--------

<p>△ -водящие ○ -игроки</p> 	<p>Выбирают троих- пятерых водящих- «охотников». Остальные участники изображают зверей. Охотники располагаются в различных местах площадки с маленьким мячом в руках. Звери размещаются свободно по площадке. По сигналу руководителя звери начинают бегать по площадке в разных направлениях. По второму сигналу они останавливаются, не сходя с мест, охотники стараются попасть в кого-нибудь. Запятнанные игроки меняются ролями с охотниками и игра продолжается.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не разрешается сильно бросать мяч 2. Если охотник не попал в цель и мяч пролетел мимо, он должен сам бежать за ним 3. Играющим разрешается увертываться от мяча, не сходя с места 	<p>Игра продолжается 10-15 минут. Игроки должны изображать лесных животных.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------