

## Ход урока

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	<p>Построение. Расчет. Приветствие.</p> <p>Сообщение задач урока.</p> <p>Ходьба в обход:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- руки в стороны</li> <li>- руки за головой</li> <li>- руки вверху</li> <li>- на носках</li> <li>- на пятках</li> </ul> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- змейкой</li> <li>- бег с высоким подниманием бедра</li> <li>- бег с захлестом голени</li> <li>- бег спиной вперед</li> <li>- бег на прямых ногах</li> <li>- многоскоки</li> <li>- прыжки с ноги на ногу</li> <li>- семяющий бег</li> </ul> <p>ОРУ:</p> <p>И.П. – о.с.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – поворот головы влево</li> <li>2 – поворот головы вправо</li> <li>3 – наклон головы назад</li> <li>4 – наклон головы вперед</li> </ul> <p>И.П. – о.с., руки на пояс</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – руки вперед</li> <li>2 – руки в стороны</li> <li>3 – дугами наружу руки вниз</li> <li>4 – и.п.</li> </ul> <p>И.П. – узкая стойка ноги врозь, р. на пояс</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – поворот влево, р. в стороны</li> <li>2 - и.п.</li> <li>3 – поворот вправо, р. в стороны</li> <li>4 – и.п.</li> </ul> <p>И.П. – узкая стойка ноги врозь, р. на пояс</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – наклон вправо, левую руку вверх</li> <li>2 – и.п.</li> <li>3 – наклон влево, правую руку вверх</li> <li>4 – и.п.</li> </ul> <p>И.П. – о.с.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 – 3 – наклон прогнувшись, р. в стороны</li> <li>4 – и.п.</li> </ul> <p>И.П. – узкая стойка ноги врозь</p>	<p>1-2мин.</p> <p>2 -3круга</p> <p>2-3 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Проверить наличие спортивной формы. Отметить присутствующих. Добиться точного положения. Живот подтянут, лопатки сведены, голову не наклонять.</p> <p>Бежать на передней части стопы, темп средний, Загребаящая постановка ног, руки и ноги работают с противоположной координацией.</p> <p>Спина прямая, не сутулиться.</p> <p>Руки выпрямлять до конца.</p> <p>Поворот выполняется точно.</p> <p>В и.п. лопатки сведены, живот подтянут. В наклоне не прогибаться руки параллельно полу. В ст. на носках подтянуться вверх.</p>

	<p>1 - выпад левой, руки вперед  2 – и.п.  3 – выпад правой, руки в стороны  4 – и.п.</p>	6-8 раз	При выпадах задняя нога немного развернута.
О С Н О В Н А Я	<p>Построение в одну шеренгу.  Перестроение в две шеренги.  Эстафета:  - бег на скорость  - бег с ведением баскетбольного мяча и попаданием в корзину  - бег до скамейки, переползание по скамейке в упоре стоя на коленях, обратно бегом  - ведение мяча до мат и броски мяча вверх над головой  - прыжки на двух, обратно бегом на месте:  - передача мяча сверху  - передача мяча снизу</p>	2-3 раза	<p>У одну шеренгу <b>СТАНОВИСЬ!</b> На первый, второй – <b>РАССЧИТАЙСЬ!</b> В две шеренги <b>СТРОЙСЯ!</b> Разомкнуть две группы, повернуть в колонны. Подготовить место для эстафеты: положить маты, мячи, поставить скамейки. Во время эстафеты следить за дисциплиной. Во время бега на скорость добегаем до указанной линии. Во время броска в корзину кидаем до попадания. Мяч подбрасываем вверх 5 раз, стоя на матах. Во время передачи мяча снизу и.п. – широкая стойка ноги врозь, сзади стоящий получает мяч и встает в начало колонны и т.д. Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету и набравшая меньшее количество штрафных очков.</p>
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я	<p>Построение.  Упражнения на восстановление дыхания  И.П. – ст. в колонне, руки на плечах впереди стоящего  1 – шаг правой в сторону, правую руку в сторону  2 – встать на носки, правую руку вверх, левую руку в сторону  3 – ст. ноги врозь, правую руку в сторону, левую руку на плечо впереди стоящего  4 – и.п.  5 – 8 – в др. сторону  Подведение итогов урока.  Домашнее задание.</p>	<p>1-2мин.    6-8 раз    2-3мин.</p>	<p>По разделением.  Шаг выполнять с носка, руки напряжены, посмотреть вверх на руку. Темп: медленный    Определение победителей.</p>