

П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	1. Организовать внимание учащихся на проведение урока.	Организованный вход в спортзал. Построение в одну шеренгу, сообщение задач урока.	10 мин.	Построение, приветствие. Обратить внимание на спортивную форму и правильную осанку. «Равняйся!» - «Смирно!»
	2. Учить построению шеренгу по одному.	Строевые упражнения: Построение в шеренгу по одному.		
	3. Подготовить мышцы стопы к работе.	Ходьба с заданием: на носочках, на пятках. Легкий бег.	2 мин. 2 мин.	Выполнять правильно задания Во время бега не толкаться, не ставить подножек. Бег по заданному маршруту
	4. Содействовать укреплению дыхательных мышц.	Ходьба с упражнениями на дыхание. Перестроение, через середину в колонну по 2. Правила техники безопасности при работе с малым мячом!	1 мин. 1 мин.	Следить за дыханием Дистанция при ходьбе 2-3 шага. Обратить внимание на правильную постановку стоп.
	5. Совершенствовать выполнение комплекса утренней гимнастики.	Комплекс УГГ: Упр.1 И.п.- руки на пояс, наклоны головы -наклон вперед, выпрямить -наклон назад, выпрямить -поворот вправо, прямо -поворот влево, прямо Упр.2. И.п. – руки вверх, махи руками вверх, затем вниз Упр.3. И.п. – руки в стороны скрестное отведение рук в сторону и	4 мин Счет до 8	Акцентировать внимание учащихся на сочетании движений с ритмом музыки сохранение правильной осанки при выполнении упражнений Видеть красоту движений, выделять эстетические признаки в движениях. Следить за осанкой

П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь		<p>перед собой. Круговые движения руками вперед.</p> <p>Упр.4. И.п. – руки перед грудью. два пружинящих отведение согнутых рук , с разведением рук в стороны</p> <p>Упр.5. И.П. руки на пояс, 2-поворота влево,2-поворота вправо.</p> <p>Упр.6. И.п. – руки на пояс, наклоны в разные стороны</p> <p>Упр.7. И.п.- наклон вперед, коснуться двумя руками левого носка. затем правого , руки на пояс</p> <p>Упр.8. Упражнение «Мельница»</p> <p>Упр.9. -упражнение на растяжку</p> <p>Упр.10. -пальцы в замок, разминаем фаланги пальцев, затем сомкнутые руки поднимаем вверх, и в стороны.</p> <p>Упр. »Волна»</p> <p>Упр.11. -согнуть руку в локте другой рукой держа локоть заводим руку за плечевой сустав.</p> <p>Упр.12. -сомкнуть за спиной кисти рук в замок.</p>	<p>3-4раза</p> <p>3-4раза</p> <p>1-2 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Выполнять с максимальной амплитудой движений.</p> <p>Руки в стороны, не опускать вниз – «домиком».</p> <p>Держать спину ровно при поворотах</p> <p>Ноги держать прямые, не сгибать в коленях</p> <p>Растяжку проводить интенсивно, с выпадами</p> <p>Как можно дальше заводим руки</p> <p>Стараться руки сомкнуть в замок</p>
	10 мин			

О С Н О В Н А Я	6. Организовать учащихся для дальнейшего проведения урока.	<p style="text-align: center;">«Школа мяча» разработанная П.Ф. Лесгафтом.</p> <p>1. Руки в стороны, передаем мяч за головой, наклоняем голову вперед. 2. Ставим, ноги шире плеч наклоняемся, передаем мяч под ногой сзади. 3. Мяч держим на открытой ладони, приседаем и встаем, чтобы мяч не упал. 4. Бросить мяч в пол и поймать. 5. Бросить мяч вверх, сделать два хлопка в ладоши, поймать мяч без отскока. 6. Бросить мяч вверх, сделать хлопок за спиной, поймать. 7. Подбросить мяч левой рукой, поймать левой рукой. 8. Бросить мяч правой рукой, поймать правой рукой. 9. Бросить мяч правой рукой, поймать левой рукой. 10. Бросить мяч об пол, поймать хватом.</p>	7 мин.	Раздать малые мячи для работы
	7. Закрепить технику ловли малого мяча.		10 раз.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
Ч А С Т Ь	8. Учить метанию мяча в вертикальную цель с места (4-5 м.)	<p style="text-align: center;">Имитация метания.</p> <p>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.</p>	10 раз.	Передача мяча из одной руки в другую
			10 раз.	Мяч передаем «восьмеркой».
			10 раз.	Держим равновесие
			10 раз.	Бросать одной, ловить двумя.
			10 раз.	Бросать одной рукой, ловить двумя.
			10 раз.	Бросать одной, ловить двумя.
			10 раз.	Ловля мяча одной рукой
			10 раз.	Ловля мяча с чередованием рук.
			2 мин.	Сделать руку «вазочкой». Ловить мяч, сильно сжав пальцы руки.
			3 раза.	«Хватательное» движение рукой.
				Основное в метании мяча – умение сообщить мячу

О С Н О В Н А Я		<p>Метание мяча из-за головы, стоя лицом к цели с места. Эстафета с обручами.</p> <p>1. И.П.- стоя на правой ноге, левая нога впереди, правая рука вверх, кисть над плечом. Прогнуть Отвести правую руку за линию плеча. Перенести вес тела правую ногу. Передавая вес тела на левую ногу, перенести правую ногу носок, бросок мяча вверх - вперед. По команде 2 ученика выходят на линию метания, одновременно бросают мяч в обруч. Подбирают мяч, становятся в конец колонны. На линию метания выходят другие 2 ученика.</p>	4 мин.	<p>максимальную скорость и нужное направление полета.</p> <p>Расстояние от стены, для метания мяча – 4 метра.</p> <p>Стараться попасть в цель.</p> <p>Метать мяч только по команде учителя</p>
		<p>Эстафета: «Меткий стрелок»!</p> <p>На вертикальной веревке, висят различные цели. Задача команд. Поразить наибольшее количество целей. Выигрывает та команда, которая набирает наибольшее количество очков.</p>	4 мин	<p>Требовать от учащихся согласованных действий, быстроты и четкости команд</p>
		<p>Эстафета: «Боулинг»</p> <p>На середине зала стоят кегли. Задача команд: сбить как можно больше кеглей.</p>	4 мин.	<p>Требовать от учащихся меткости.</p>
		<p>Эстафета: «Точно в корзину»!</p> <p>Корзины для горизонтальной цели. Нужно как можно больше забросить мячей в корзину.</p>	4 мин	<p>Проявлять упорство в достижении поставленных целей</p>
Ч А С Т Ь	9. Ознакомить учащихся с эстафетами. Техника безопасности во время эстафет. Самоконтроль.			
25мин.				

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	10. Способствовать развитию внимания учащихся на дорогах.	<p>Игра: «Светофор» На стене 3 разноцветных круга. На полу пешеходная дорожка. Учащиеся должны попасть в тот круг по цвету, на который они переходят улицу.</p> <p>Упражнение на расслабление с мячом.</p> <p>Флешмоб: «Дорожный знак»</p> <p>Построение в колонну по одному. Выполнить упражнение на восстановление дыхания. «Равняйся!» - «Смирно!», Подвести итоги урока, дать задание на дом. Ходьба по залу и выход.</p>	2 мин	Технически правильно выполнять действия.	
			2 мин		Повторить правила ПДД
			1 мин		Отметить учеников, которые хорошо занимались на уроке, а также тех, кто плохо занимался или своим поведением мешал учителю вести урок.
5 мин.				УРОК ОКОНЧЕН !	