

Часть урока	Содержание	Дозировка	Ому (общие методические указания)
<p align="center">Подготовительная 15мин.</p>	<p>1. Построение в шеренгу. 2. Приветствие 3. Сообщение задач урока.</p> <p>Учитель: Путь у нас нелегкий, поэтому нам необходимо подготовиться к нему, а именно - выполнить разминку.</p> <p>4. Повороты на месте, расчет на 1.2. 5. Передвижения по залу в колонне по одному. 6. Ходьба с одновременным выполнением задания. а) ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках, руки на пояс, ходьба в полуприседе, в приседе. б) Бег приставным шагом правым, левым боком, бег змейкой с) ходьба, восстановление дыхание</p>	<p>30 с 1 мин. 30с</p> <p>4-5 раз</p> <p>1-3 круга</p>	<p>Класс! В одну шеренгу, Становись! «Равняйся», «Смирно».</p> <p>«Направо, «Налево», «Кругом». На 1,2 «рассчитайся» В обход налево по залу «Шагом Марш»</p> <p>Обратить внимание на осанку</p> <p>«Бегом Марш». По свистку меняем правый-левый бок. Руки вверх, вдох-выдох</p>
	<p>Учитель: Чтобы ближе к цели быть, нам бы стоит поспешить.</p> <p align="center">Перестроение в круг</p> <p>7. По свистку все учащиеся бегут за направляющим оббегая друг друга и встают на свои места. 8. Весь класс принимает положение упор, лежа, с опорой на обе руки. Вставая по одному выполняют бег, перепрыгивая через друг друга. Добежав до своего места, принимают И.П. лежа Перестроение в колонну по 3</p>	<p>3 раза</p>	<p>Выполняется по кругу, в колонне по одному. Дистанция 3 человека. Напомнить детям технику безопасности при выполнении упражнений.</p>
	<p>9. Комплекс ОРУ</p>	<p>Каждое упражнение выполняется 6-8 раз</p>	<p>Спортсмен должен быть смелым, сильным, быстрым и гибким. Выполняя разминку, я хочу посмотреть, обладаете ли вы этими качествами?</p> <p>Давайте, ребята, выполним комплекс упражнений все вместе.</p>

			Учитель берет мяч и бросает его ребенку, который поймав мяч, выходит перед классом, показывает 1-ое упражнение, передает мяч следующему и встает на свое место.
Основная часть урока	<p>Учитель: Все спортсмены перед соревнованиями много тренируются, вот и мы с вами немного потренируемся. Для этого мы разделимся на четыре группы и по очереди пройдем все этапы. Метод круговой тренировки. Работа по карточкам - заданиям 1 этап - работа с баскетбольным мячом (ведение мяча правой, левой рукой, стоя на одном колене) 2 этап – работа с волейбольным мячом (подбрасывание и ловля мяча) 3 этап - работа с теннисным мячом (Подбрасывание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками. Выполнить удар мячом левой рукой о пол, поймать правой, и наоборот) 4 этап – прыжки на скакалке</p> <p>Перестроение в колонну по 4.</p>	<p>по 10 раз</p> <p>по 10 раз</p> <p>по 10 раз</p>	<p>Расчет на 1-4. 1-ая группа идет на первый этап, 2-ая – 2-ой, 3-я на 3-ий. 4-я на 4-ый. По сигналу свистка группы начинают работу, по двойному сигналу свистка – прекращают. Строятся и организованно переходят на следующий этап. Переход от этапа к этапу проходит по свистку и команде... В группах мячи и скакалки у каждого.</p>
	<p>Эстафеты: 1. “Факел” Команды стоят в колонну по одному, капитаны держат в руках олимпийский факел. По сигналу первый участник бежит до конуса, стоящей на противоположной стороне зала, обегает ее, возвращается к своей команде, передает факел следующему участнику. Побеждает команда, которая закончит эстафету раньше всех.</p> <p>2. Состязания по метанию Команды стоят в колонну по одному, капитаны держат в руках мяч. По сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам своих команд. Поймав</p>		<p>Детей построить в 4 команды, назначить капитанов</p> <p>Первые в мире соревнования были проведены в Греции в Олимпии. Эти соревнования получили название Олимпийские игры. Обязательной частью Олимпийских игр является эстафета Олимпийского огня. В Сочи она будет самой продолжительной в истории Зимних Олимпиад. Факел Олимпии будет у факелоносцев ровно 123 дня и преодолеет маршрут в 65 000 км.</p> <p>Учитель: «Существовал еще один вид состязаний у древних греков - метание диска. Метали диск в высоту и вдаль. При метании в высоту победителем становился тот, чей диск падал на землю последним.</p>

мяч, игрок выполняет бросок обратно капитану, а сам занимает место в конце колонны. Затем капитан бросает мяч второму игроку, а получив его обратно – третьему и т.д. по порядку. Кинув мяч капитану, каждый играющий убегает в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда у стартовой линии окажется игрок, который первым ловил мяч, брошенный капитаном.

3. "Колесница"

Команды стоят в колонну по одному. Участники каждой команды встают по двое: один - «наездник», другой - «лошадь». «Наездник» набрасывает на «лошадь» обруч и держится за него. По сигналу дети бегут до конуса, поворачиваются и возвращаются к своей команде. Передают обруч следующей паре. Побеждает команда, чья колесница первой закончит эстафету.

4. "Олимпийская эмблема"

Команды стоят в колонну по одному. В руках у каждого по обручу (на команду дается 5 обручей), если участников больше, то 2 человека держат один обруч. По сигналу первый участник бежит до конуса кладет обруч, затем второй участник кладет обруч и так вся команда, в итоге из них должна получиться олимпийская эмблема. Чья команда быстрее выполнит задание, та и побеждает.

«Спортивные тарелки» изготавливались из камня, бронзы, железа, олова и дерева. Их хранили в храмах в специальных сумках. Давайте и мы проведем соревнования по метанию. Будем метать волейбольный мяч не в высоту, а капитану».

Учитель: «Очень популярными на древних Олимпийских играх были конные соревнования. И это были состязания колесниц. Участники мчались к поворотному столбу, разворачивались как можно ближе к нему, чтобы не потерять ни метра, и устремлялись к финишу».

Учитель: «А Вы знаете, что обозначают кольца на Олимпийском флаге?
(5 колец - 5 континентов)

Заключительная часть	Построение в одну шеренгу. Игра на внимание. Подведение итогов.	Заключительная часть урока Построение в шеренгу. Игра на внимание “Класс, смирно!” Учитель: Итак, ребята, скажите, чем мы сегодня с вами занимались? Что вы узнали нового? Для чего вам это нужно? Отметить и оценить учащихся Дети прощаются с учителем и выходят из зала
-----------------------------	---	--