



			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><b>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.</b>          Метод круговой тренировки.          Работа по карточкам - заданиям  <b>1 этап - работа с баскетбольным мячом</b> (ведение мяча правой, левой рукой, стоя на одном колене)  <b>2 этап – работа с волейбольным мячом</b> (подбрасывание и ловля мяча)  <b>3 этап - работа с теннисным мячом</b> (Подбрасывание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками. Выполнить удар мячом левой рукой о пол, поймать правой, и наоборот)  <b>4 этап – прыжки на скакалке</b></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><b>Эстафеты:</b>  <b>1. “Факел”</b>          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><b>2. Состязания по метанию</b>          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><b>Учитель:</b> «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)

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