Лёгкая атлетика **Урок № 1 4 класс**

**Тема:** Легкая атлетика: Правила техники безопасности. Учебные требования. Низкий старт и стартовый разгон.

**Цель урока:** формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

**Задачи урока**:

1.Ознакомить уч-ся с учебными требованиями в первой четверти.

2.Ознакомить уч-ся с правилами безопасности на уроках физической культуры и во время занятий легкой атлетикой.

3.Провести подготовительные упражнения, которые способствуют формированию техники низкого старта и стартового разбега.

4.Способствовать развитию физических качеств: ловкости и быстроты.

**Тип урока**: обучающий

**Методы проведения***:*  Поточный, фронтальный, игровой.

**Место проведения**: спортивная площадка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические**  **указания** |
| I. | **Подготовительная часть (15 мин)** | | |
|  | Построение, приветствие, сообщение задач урока.  1. Ознакомление уч-ся с учебными нормативами в первой четверти  2.Ознакомление учащихся с правилами техники безопасности на уроках физической культуры во время занятий легкой атлетикой. | 1 мин  1мин.  2 мин. | Проверить наличие формы.  Объяснить учащимся требования в разделе лёгкая атлетика  Разъяснить учащимся важность соблюдения мер безопасности на уроках лёгкой атлетики, под роспись. |
|  | **3 .Строевые упражнения: -**выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;- повороты на месте: «Направо!», «Налево!», «Кругом!» | 1 мин | Следить за четким выполнением команд, руки прижаты к бёдрам |
|  | **4 .Ходьба и её разновидности**:  - на носках;- на пятках;  - на внешней стороне стопы;  - на внутренней стороне стопы;  - перекатом с пятки на носок;  - с переходом на бег  - равномерный бег | 2 мин. | Соблюдать дистанцию в колонне. Следить за осанкой. |
|  | **5.Комплекс ОРУ на месте:** | 8 мин. | Следит за правильностью выполнения упражнений |
|  | И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой. | По 4 раз | На четыре счета вправо, на четыре - влево. Следить за амплитудой выполнения упражнений. |
| И.п. – тоже. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. | По 3-4 раз | Следить за осанкой |
| И.п. о.с.  1- руки вверх, левая нога назад на носок;  2- и.п.  3- руки вверх, правая нога назад на носок;  4- и.п. | 6-7 раз | Руки прямые, прогибаться в спине, упражнение выполняется под счет |
| И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения руками. | По 4-5 раз | На четыре счета вперед, на четыре назад. |
| И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе.  1- наклон туловища вправо, левая рука через сторону вверх;  2 – и.п.  3 – наклон туловища влево, правая рука через сторону вверх;  4 – и.п. | 7-8 раз | Наклон выполнять как можно ниже, рука прямая, ноги прямые. |
| И.п. широкая стойка ноги врозь. Упражнение «мельница» | 8-10 раз | Ноги ровные, пальцами рук касаться внутренней стороны стопы. |
| И.п. ноги на ширине плеч. Круговые движения тазом. | По 5-6 раз | Выполнять с максимальной амплитудой |
| И.п. широкая стойка ноги врозь, руки на поясе.  1 – наклон к левой;  2- наклон вперед;  3 – наклон к правой;  4 – и.п. | 7-8 раз | Ноги прямые. Наклон глубже. Ноги в коленях не сгибать. |
| И.п. стойка ноги врозь, руки вперед-в стороны.  1 – мах левой к правой руке;  2- и.п.  3 – мах правой к левой руке;  4 – и.п. | 7-8 раз | Мах прямой ногой. Руки ровные. |
| И.п. сед на правой, руки вперед.  1-2 – перенос тяжести тела на левую ногу;  3 -4 – перенос тяжести тела на правую ногу | 8-10 раз | Руки прямые, нога в колене выпрямляется |
| И.п. выпад правой, руки на колено.  1-3 – пружинящие движения;  4 – смена положения ног в прыжке. | 8-10 раз | Спина прямая, пружинящие движения большей амплитуды. |
| И.п. о.с. прыжки с хлопками над головой. | 8-10 раз |  |
| **Основная часть (22 мин.)** | | |
|  | **1. Специально-беговые упражнения:**  - бег с высоким подниманием бедра;        -бег с захлестыванием голени;      - приставными **ШАГАМИ**правым и левым боком;  - «олений» бег;  - бег с ускорением. | По 15-20 м | Темп средний.  Бедро маховой ноги поднимать до горизонтали и немного выше, плечи расслаблены. Руки согнуты в локтевых суставах. Опорная нога в момент отталкивания полностью выпрямляется, не разводить колени в стороны, не наклонять туловище назад, не поднимать плечи.  Быстрыми поочередными движениями голень захлестывается назад с касанием ягодиц пятками, туловище прямо или слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтевых суставах, работают как при беге (или свободно опущены вниз).  Туловище развернуто правым (левым) боком вперед. В легком прыжке ведущая нога идет вперед, вторая приставляется рядом, продолжается такое передвижение без остановки.  Выполняются длинные шаги, колено выводится вперед, стопа подтягивается к бедру. Руки согнуты в локтевых суставах, работают как при беге. |
|  | **2.Упражнения на восстановление дыхания**  **Подсчет ЧСС** | 1 мин  30 сек | Дыхание спокойное и глубокое |
|  | **3.Техника низкого старта:**  - старт из различных выходных положений;  - бег с низкого старта с опорой на одну руку;  - бег по отметкам;  - бег с низкого старта на скорость;  - групповые старты на отрезках.  Ходьба с глубокими вдохами и выдохами.  Подсчет ЧСС  **4. Равномерный бег до 400м.**  **5. Игра: « Кто быстрее»**  Класс делится на две команды, по сигналу первые стоящие игроки бегут до стоек оббегают их, возвращаются и передают эстафету второму. Побеждает та команда, которая быстрее закончит. | 7 мин.  3-10м    2-10м  2-10м  20м    20-50м  1мин.  5мин  5 мин. | следить за высоким подниманием бедра, вынос стопы вперед с пятки на носок  смотреть вперед, движение начинать в наклоне    Выполнять с оптимальным наклоном туловища.  Постепенно увеличивать длину шагов.  Активное отталкивание и вынос бедра.    Бежать в медленном темпе, правильно дышать. Не ускорятся  Следить за дисциплиной движение следующий игрок начинает только после касания рукой |
|  | 6. Упражнения на расслабление и восстановления дыхания. | 1мин. | Руки ноги туловище полностью расслаблены делать глубокий вдох и продолжительный выдох. |
| III. | **Заключительная часть (3 мин)** | | |
| 1. | Построение.  Подсчет ЧСС | 1 мин | Следить за дисциплиной в строю.  Рассказать какой должен быть пульс |
| 2. | Подведение итогов. Домашнее задание. Организованный уход с площадки | 2 мин | Напомнить о соблюдении мер безопасности |

**Урок №2 4 класс**

**Тема:** Легкая атлетика: Низкий старт и стартовый разгон.

**Цель урока:** формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

**Задачи урока**:1.Закрепление низкого старта и стартового разбега.

2. Бег короткие дистанции. Тестирование бег 30 метров.

4.Способствовать развитию физических качеств: ловкости и быстроты.

**Тип урока**: обучающий

**Методы проведения***:*  Поточный, фронтальный, игровой.

**Место проведения**: спортивная площадка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические**  **указания** |
| I. | **Подготовительная часть -12 мин** | | |
|  | Построение, приветствие, сообщение задач урока. | 1 мин | Проверить наличие формы. |
|  | **2 .Строевые упражнения: -**выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;- повороты на месте: «Направо!», «Налево!», «Кругом!» | 1 мин | Следить за четким выполнением команд, руки прижаты к бёдрам |
|  | **3 .Ходьба и её разновидности**:  - на носках;- на пятках;  - на внешней стороне стопы;  - на внутренней стороне стопы;  - перекатом с пятки на носок;  - с переходом на бег  - равномерный бег | 2 мин. | Соблюдать дистанцию в колонне. Следить за осанкой. |
|  | **5.Комплекс ОРУ на месте:** | 8 мин. | Следит за правильностью выполнения упражнений |
|  | И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой. | По 4 раз | На четыре счета вправо, на четыре - влево. Следить за амплитудой выполнения упражнений. |
| И.п. – тоже. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. | По 3-4 раз | Следить за осанкой |
| И.п. о.с.1- руки вверх, левая нога назад на носок;2- и.п.3- руки вверх, правая нога назад на носок;4- и.п. | 6-7 раз | Руки прямые, прогибаться в спине, упражнение выполняется под счет |
| И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения руками. | По 4-5 раз | На четыре счета вперед, на четыре назад. |
| И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе.  1- наклон туловища вправо, левая рука через сторону вверх;2 – и.п.  3 – наклон туловища влево, правая рука через сторону вверх;4 – и.п. | 7-8 раз | Наклон выполнять как можно ниже, рука прямая, ноги прямые. |
| И.п. широкая стойка ноги врозь. Упражнение «мельница» | 8-10 раз | Ноги ровные, пальцами рук касаться внутренней стороны стопы. |
| И.п. ноги на ширине плеч. Круговые движения тазом. | По 5-6 раз | Выполнять с максимальной амплитудой |
| И.п. широкая стойка ноги врозь, руки на поясе.  1 – наклон к левой;2- наклон вперед;  3 – наклон к правой;4 – и.п. | 7-8 раз | Ноги прямые. Наклон глубже. Ноги в коленях не сгибать. |
| И.п. стойка ноги врозь, руки вперед-в стороны.1 – мах левой к правой руке;2- и.п.3 – мах правой к левой руке;4 – и.п. | 7-8 раз | Мах прямой ногой. Руки ровные. |
| И.п. сед на правой, руки вперед.  1-2 – перенос тяжести тела на левую ногу;3 -4 – перенос тяжести тела на правую ногу | 8-10 раз | Руки прямые, нога в колене выпрямляется |
| И.п. выпад правой, руки на колено.  1-3 – пружинящие движения;  4 – смена положения ног в прыжке. | 8-10 раз | Спина прямая, пружинящие движения большей амплитуды. |
| И.п. о.с. прыжки с хлопками над головой. | 8-10 раз | Прыгать повыше вверх |
| **Основная часть (26 мин.)** | | |
|  | **1. Специально-беговые упражнения:**  - бег с высоким подниманием бедра;        -бег с захлестыванием голени;    - приставными **ШАГАМИ**правым и левым боком;  - «олений» бег;  - бег с ускорением. | По 15-20 м | Темп средний.  Бедро маховой ноги поднимать до горизонтали и немного выше, плечи расслаблены. Руки согнуты в локтевых суставах. Опорная нога в момент отталкивания полностью выпрямляется, не разводить колени в стороны, не наклонять туловище назад, не поднимать плечи.  Быстрыми поочередными движениями голень захлестывается назад с касанием ягодиц пятками, туловище прямо или слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтевых суставах, работают как при беге (или свободно опущены вниз).  Туловище развернуто правым (левым) боком вперед. В легком прыжке ведущая нога идет вперед, вторая приставляется рядом, продолжается такое передвижение без остановки.  Выполняются длинные шаги, колено выводится вперед, стопа подтягивается к бедру. Руки согнуты в локтевых суставах, работают как при беге. |
|  | **2.Упражнения на восстановление дыхания**  **Подсчет ЧСС** | 1 мин  30 сек | Дыхание спокойное и глубокое |
|  | **3.Закрепление низкого старта:**  - старт из различных выходных положений;  - бег с низкого старта с опорой на одну руку;  - бег по отметкам;  - бег с низкого старта на скорость;  - групповые старты на отрезках.  Ходьба с глубокими вдохами и выдохами.  Подсчет ЧСС  **3. Тестирование Бег 30 метров на время.**  **4. Игра: « Воробьи, вороны»**  Класс делится на две команды, по сигналу учителя воробьи догоняют ворон и наоборот. Побеждает та команда, которая осалит большее количество игроков. | 7 мин.  3\*10м    2\*10м  2\*10м  20м  20-50м  1 мин  5мин    5 мин. | следить за высоким подниманием бедра, вынос стопы вперед с пятки на носок  смотреть вперед, движение начинать в наклоне    Выполнять с оптимальным наклоном туловища.  Постепенно увеличивать длину шагов.  Активное отталкивание и вынос бедра.  Бежать в быстром темпе на время.  Следить за соблюдением границ на площадке осаленный игрок уходит с площадки. |
|  | 5. Упражнения на расслабление и восстановления дыхания. | 1мин. | Руки ноги туловище полностью расслаблены делать глубокий вдох и продолжительный выдох. |
| III. | **Заключительная часть (3 мин)** | | |
| 1. | Построение.  Подсчет ЧСС | 1мин | Следить за дисциплиной в строю.  Рассказать какой должен быть пульс |
| 2. | Подведение итогов урока. Д/з – отработать положение низкого старта. Организованный уход с площадки | 2 мин | Правильно выполнять положение низкого старта |

**Урок №3-4 4 класс**

**Тема:** Легкая атлетика: Низкий старт и стартовый разгон.

**Цель урока:** формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

**Задачи урока**:1.Отработка низкого старта и стартового разбега.

2. Бег короткие дистанции.

3.Обучение встречной эстафете.

4.Способствовать развитию физических качеств: ловкости и быстроты.

**Тип урока**: текущий

**Методы проведения***:*  Поточный, фронтальный, игровой.

**Место проведения**: спортивная площадка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть -12 мин | | |
| 1.Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.  2.Повторить повороты налево и направо, кругом на месте.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Прыжковая подготовка  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - на двух.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **1 мин**  **8 мин**  30 сек  30 сек  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви.  Руки прижаты к бедрам, поворот осуществлять на пятке и носке.  Ознакомить с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину и высоту.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| Основная часть – 26 мин | | |
| **1.Отработка низкого старта.**  - бег с низкого старта на скорость;  - групповые старты на отрезках.  Ходьба с глубокими вдохами и выдохами.  - старт из различных выходных положений;  - бег с низкого старта с опорой на одну руку;  - бег по отметкам;  - Бег 30-60 метров.  Подсчет ЧСС  2.Обучение встречной эстафете  - 2 по 10 метров,  - 3 по 10метров  3.Восстановительные мероприятия.  4. Игра « Кто быстрее» | 7 мин.  3-10м  2-10м  2-10м  20м    20-50м  1мин.  5 мин  1 мин  5 мин | Разобрать с детьми фазы выполнения низкого старта, как правильно принимать положение. Фазы старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.  следить за высоким подниманием бедра, вынос стопы вперед с пятки на носок  смотреть вперед, движение начинать в наклоне  Выполнять с оптимальным наклоном туловища.  Постепенно увеличивать длину шагов.  Активное отталкивание и вынос бедра.    Показать, как правильно передавать эстафету.  Ходьба по кругу на восстановление дыхания, глубокий, вдох продолжительный выдох. |
| Заключительная часть – 2 мин | | |
| Построение. Подведение итогов. Домашнее задание. Отработать постановку ног и рук в низком старте, отталкивание.  Организованный уход с площадки | 2 мин | Указать на допущенные ошибки при выполнении низкого старта. |

**Урок № 5 4 класс**

**Тема:** Легкая атлетика: Низкий старт и стартовый разгон.

**Цель урока:** формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

**Задачи урока**:1. Учёт бега на короткие дистанции.

2.Обучение круговой эстафете.

3.Способствовать развитию физических качеств: ловкости и быстроты.

**Тип урока**: Учётный.

**Методы проведения***:*  Поточный, фронтальный, игровой.

**Место проведения**: спортивная площадка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть -12 мин | | |
| 1.Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.  2.Повторить повороты налево и направо, кругом на месте.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Многоскоки  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - с левой на правую.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **1 мин**  **8 мин**  30 сек  30 сек  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви.  Руки прижаты к бедрам, поворот осуществлять на пятке и носке.  Ознакомить с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину и высоту.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| Основная часть – 26 мин | | |
| **1.Учёт бега на короткие дистанции.**  Бег 30-60 метров.  М -5.0 – 5.5 – 6.0  Д – 5.2 – 5.7 – 6.0  М – 10.0  Д – 10.5  Подсчет ЧСС  2.Обучение круговой эстафете.  Передача палочки эстафетной на месте и в движении.  3. Игра « Салки».  Размечаем квадрат 15 на 15 метров границы. Два человека по сигналу салят учащихся.  **4.Восстановительные мероприятия** | 8 мин  1 мин  10 мин  6 мин  1 мин | Оценить способности учащихся в беге на короткие дистанции. Бежать по своей дорожке, правильно финишировать.  Рассказать и показать детям, как правильно передавать палочку. Передающий, вставляет палочку снизу вверх в ладонь принимающему. Следить за правильным отведением руки назад, принимающему эстафету пальцы ладони расставлены в стороны.  За границы квадрата не выбегать, стараться увернуться от водящих, осаленный игрок выходит за пределы площадки.  Ходьба по кругу на восстановление дыхания, глубокий, вдох продолжительный выдох. |
| Заключительная часть – 2 мин | | |
| Построение. Подведение итогов. Домашнее задание – прыжки на скакалке 20-30 раз.  Организованный уход с площадки | 2 мин | Озвучить оценки за бег на короткие дистанции. |

**Урок № 6 4 класс**

**Тема:** Легкая атлетика: Бег на выносливость.

**Цель урока:** Формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

**Задачи урока**:1. Обучение бегу на длинные дистанции.

2.Закрепление круговой эстафеты.

3.Способствовать развитию физических качеств: ловкости и быстроты.

**Тип урока**: Обучающий.

**Методы проведения***:*  Поточный, фронтальный, игровой.

**Место проведения**: спортивная площадка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть -12 мин | | |
| 1.Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.  2.Повторить повороты налево и направо, кругом на месте.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Многоскоки  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - с левой на правую.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **1 мин**  **8 мин**  30 сек  30 сек  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви.  Руки прижаты к бедрам, поворот осуществлять на пятке и носке.  Ознакомить с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину и высоту.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| Основная часть – 26 мин | | |
| **1.Обучение бегу на длинные дистанции.**  Бег по пересечённой местности в медленном темпе 500 – 800 метров**.**  Подсчет ЧСС  2.Закрепление круговой эстафеты.  Передача эстафетной палочки на месте и в движении.  3. Игра « Охотники и утки».  Размечаем квадрат 15 на 9 метров границы. Охотники выбивают волейбольным мячом уток  **4.Восстановительные мероприятия** | 10 мин  2 мин    7 мин  6 мин  1 мин | Объяснить и разобрать с детьми, что такое длинная дистанция, как нужно распределять силы, как правильно дышать и финишировать.  Следить за пульсом, регулировать нагрузку.  Отрабатывать правильную передачу палочки. Передающий вставляет палочку снизу вверх в ладонь принимающему. Следить за правильным отведением руки назад принимающему эстафету, пальцы ладони расставлены в стороны.  За границы квадрата не выбегать, стараться увернуться от мяча, если мяч коснулся игрока он выходит из игры.  Ходьба по кругу на восстановление дыхания, глубокий, вдох продолжительный выдох. |
| Заключительная часть – 2 мин | | |
| Построение. Подведение итогов. Домашнее задание – прыжки на скакалке 30-40 раз.  Организованный уход с площадки | 2 мин | Напомнить, как правильно дышать во время бега. |

**Урок № 7-8 4 класс**

**Тема:** Легкая атлетика: Бег на выносливость.

**Цель урока:** Формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

**Задачи урока**:1. Закрепление бега на длинные дистанции.

2.Отработка круговой эстафеты.

3.Способствовать развитию физических качеств: ловкости и быстроты.

**Тип урока**: Обучающий.

**Методы проведения***:*  Поточный, фронтальный, игровой.

**Место проведения**: спортивная площадка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть -12 мин | | |
| 1.Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.  2.Повторить повороты налево и направо, кругом на месте.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Многоскоки  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - с левой на правую.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **1 мин**  **8 мин**  30 сек  30 сек  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви.  Руки прижаты к бедрам, поворот осуществлять на пятке и носке.  Ознакомить с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину и высоту.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| Основная часть – 26 мин | | |
| **1.Закрепление бега на длинные дистанции.**  Бег по пересечённой местности в медленном темпе 500 – 1000 метров**.**  Подсчет ЧСС  2.Отрабготка круговой эстафеты.  Передача эстафетной палочки на месте и в движении.  3. Игра « Охотники и утки».  Размечаем квадрат 15 на 9 метров границы. Охотники выбивают волейбольным мячом уток  **4.Восстановительные мероприятия** | 10 мин  2 мин    7 мин  6 мин  1 мин | Объяснить и разобрать с детьми, что такое длинная дистанция, как нужно распределять силы, как правильно дышать и финишировать.  Следить за пульсом, регулировать нагрузку.  Отрабатывать правильную передачу палочки. Передающий вставляет палочку снизу вверх в ладонь принимающему. Следить за правильным отведением руки назад принимающему эстафету, пальцы ладони расставлены в стороны.  За границы квадрата не выбегать, стараться увернуться от мяча, если мяч коснулся игрока он выходит из игры.  Ходьба по кругу на восстановление дыхания, глубокий, вдох продолжительный выдох. |
| Заключительная часть – 2 мин | | |
| Построение. Подведение итогов. Домашнее задание – прыжки на скакалке 40-50 раз.  Организованный уход с площадки | 2 мин | Напомнить, как правильно распределять силы по дистанции. |

**Урок № 9 4 класс**

**Тема:** Легкая атлетика: Бег на выносливость.

**Цель урока:** Формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

**Задачи урока**:1. Учёт бега на длинные дистанции.

2.Отработка круговой эстафеты.

3.Способствовать развитию физических качеств: ловкости и быстроты.

**Тип урока**: Учётный.

**Методы проведения***:*  Поточный, фронтальный, игровой.

**Место проведения**: спортивная площадка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть -12 мин | | |
| 1.Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.  2.Повторить повороты налево и направо, кругом на месте.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Многоскоки  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - с левой на правую.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **1 мин**  **8 мин**  30 сек  30 сек  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви.  Руки прижаты к бедрам, поворот осуществлять на пятке и носке.  Ознакомить с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину и высоту.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| Основная часть – 26 мин | | |
| **1.Учёт бега на длинные дистанции.**  Бег по пересечённой местности – 1000 метров**.**  М – 4.50 – 5.05 – 5.45  Д – 5.00 – 5.15 – 5.52  Подсчет ЧСС  2.Отрабготка круговой эстафеты.  Передача эстафетной палочки на месте и в движении.  3. Игра « Охотники и утки».  Размечаем квадрат 15 на 9 метров границы. Охотники выбивают волейбольным мячом уток  **4.Восстановительные мероприятия** | 12 мин  2 мин    5 мин  6 мин  1 мин | Объяснить и разобрать с детьми, что такое длинная дистанция, как нужно распределять силы, как правильно дышать и финишировать.  Следить за пульсом, регулировать нагрузку.  Отрабатывать правильную передачу палочки. Передающий вставляет палочку снизу вверх в ладонь принимающему. Следить за правильным отведением руки назад принимающему эстафету, пальцы ладони расставлены в стороны.  За границы квадрата не выбегать, стараться увернуться от мяча, если мяч коснулся игрока он выходит из игры.  Ходьба по кругу на восстановление дыхания, глубокий, вдох продолжительный выдох. |
| Заключительная часть – 2 мин | | |
| Построение. Подведение итогов. Домашнее задание – прыжки на скакалке 40-50 раз.  Организованный уход с площадки | 2 мин | Озвучить детям оценки за бег на 1000 метров. |

**Урок № 10 4 класс**

**Тема:** Легкая атлетика: прыжки в длину.

**Цель урока:** Формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

**Задачи урока**:1. Обучение прыжкам в длину с места и с разбега.

2.Отработка круговой эстафеты.

3.Способствовать развитию физических качеств: ловкости и быстроты.

**Тип урока**: текущий.

**Методы проведения***:*  Поточный, фронтальный, игровой.

**Место проведения**: спортивная площадка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть -12 мин | | |
| 1.Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.  2.Повторить повороты налево и направо, кругом на месте.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Многоскоки  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - с левой на правую.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **1 мин**  **8 мин**  30 сек  30 сек  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви.  Руки прижаты к бедрам, поворот осуществлять на пятке и носке.  Ознакомить с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину и высоту.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| Основная часть – 26 мин | | |
| **1.Обучение прыжку в длину.**  - прыжок в длину с места;  - прыжки по ориентирам;  - прыжки в длину с разбега.  Подсчет ЧСС  2.Отрабготка круговой эстафеты.  Передача эстафетной палочки на месте и в движении.  3. Игра « Кочки и пенёчки»  Класс делится на две три колонны, по сигналу первые начинают перепрыгивать по ориентирам, затем следующие. | 14 мин  2 мин    5 мин  5 мин | Объяснить и разобрать с детьми фазы прыжка в длину, научить правильно, подбирать разбег. Попадать на планку, выталкиваться вверх, приземляться на две ноги  Следить за пульсом, регулировать нагрузку.  Отрабатывать правильную передачу палочки. Передающий вставляет палочку снизу вверх в ладонь принимающему. Следить за правильным отведением руки назад принимающему эстафету, пальцы ладони расставлены в стороны.  Стараться прыгнуть во внутрь обруча, отталкиваться повыше и по дальше |
| Заключительная часть – 2 мин | | |
| Построение. Подведение итогов. Домашнее задание многоскоки 10-15 прыжков  Организованный уход с площадки | 2 мин | Во время прыжка выносить бедро как можно выше. |

**Урок № 11-12 4 класс**

**Тема:** Легкая атлетика: прыжки в длину.

**Цель урока:** Формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

**Задачи урока**:1. Отработка прыжка в длину с места и с разбега.

2.Отработка круговой эстафеты.

3.Способствовать развитию физических качеств: ловкости и быстроты.

**Тип урока**: текущий.

**Методы проведения***:*  Поточный, фронтальный, игровой.

**Место проведения**: спортивная площадка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть -12 мин | | |
| 1.Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.  2.Повторить повороты налево и направо, кругом на месте.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Многоскоки  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - с левой на правую.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **1 мин**  **8 мин**  30 сек  30 сек  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви.  Руки прижаты к бедрам, поворот осуществлять на пятке и носке.  Ознакомить с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину и высоту.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| Основная часть – 26 мин | | |
| **1.Отработка прыжка в длину.**  - прыжок в длину с места;  - прыжки по ориентирам;  - прыжки в длину с разбега.  Подсчет ЧСС  2.Отрабготка круговой эстафеты.  Передача эстафетной палочки на месте и в движении.  3. Игра « Кочки и пенёчки»  Класс делится на две три колонны, по сигналу первые начинают перепрыгивать по ориентирам, затем следующие. | 14 мин  2 мин    5 мин  5 мин | Учить правильно, подбирать разбег. Попадать на планку, выталкиваться вверх, приземляться на две ноги  Следить за пульсом, регулировать нагрузку.  Отрабатывать правильную передачу палочки. Передающий вставляет палочку снизу вверх в ладонь принимающему. Следить за правильным отведением руки назад принимающему эстафету, пальцы ладони расставлены в стороны.  Стараться прыгнуть вовнутрь обруча, отталкиваться повыше и по дальше |
| Заключительная часть – 2 мин | | |
| Построение. Подведение итогов. Домашнее задание – подбор разбега и попадание на планку.  Организованный уход с площадки | 2 мин | Во время прыжка выносить бедро как можно выше. |

**Урок № 13 4 класс**

**Тема:** Легкая атлетика: прыжки в длину.

**Цель урока:** Формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

**Задачи урока**:1. Учёт прыжка в длину с разбега.

2.Тестирование Челночный бег.

3.Способствовать развитию физических качеств: ловкости и быстроты.

**Тип урока**: Учётный.

**Методы проведения***:*  Поточный, фронтальный, игровой.

**Место проведения**: спортивная площадка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть -12 мин | | |
| 1.Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.  2.Повторить повороты налево и направо, кругом на месте.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Многоскоки  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - с левой на правую.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **1 мин**  **8 мин**  30 сек  30 сек  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви.  Руки прижаты к бедрам, поворот осуществлять на пятке и носке.  Ознакомить с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину и высоту.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| Основная часть – 26 мин | | |
| **1.Учёт прыжка в длину.**  - прыжок в длину с места;  - прыжки по ориентирам;  - прыжки в длину с разбега.  Подсчет ЧСС  2.Тестирование:  Челночный бег 3/10 метров  3. Игра « Кочки и пенёчки»  Класс делится на две три колонны, по сигналу первые начинают перепрыгивать по ориентирам, затем следующие. | 14 мин  2 мин    5 мин  5 мин | Правильно, подбирать разбег. Попадать на планку, выталкиваться вверх, приземляться на две ноги.  Прыжок на результат  Следить за пульсом, регулировать нагрузку.  Про бегание отрезков в среднем темпе, выполнять правильно разворот обязательно наступать в зону для разворота  Стараться прыгнуть вовнутрь обруча, отталкиваться повыше и по дальше |
| Заключительная часть – 2 мин | | |
| Построение. Подведение итогов. Домашнее задание – многоскоки 10-18 прыжков.  Организованный уход с площадки | 2 мин | Во время прыжка выносить бедро как можно выше. |

**Урок № 14-15 4 класс**

**Тема:** Легкая атлетика: прыжки в высоту.

**Цель урока:** Формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

**Задачи урока**:1. Обучение прыжку в высоту с разбега.

2.Отработка круговой эстафеты.

3.Способствовать развитию физических качеств: ловкости и быстроты.

**Тип урока**: обучающий.

**Методы проведения***:*  Поточный, фронтальный, игровой.

**Место проведения**: спортивная площадка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть -12 мин | | |
| 1.Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.  2.Повторить повороты налево и направо, кругом на месте.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Многоскоки  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - с левой на правую.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **1 мин**  **8 мин**  30 сек  30 сек  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви.  Руки прижаты к бедрам, поворот осуществлять на пятке и носке.  Ознакомить с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину и высоту.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| Основная часть – 26 мин | | |
| **1.Обучение прыжку в высоту с разбега.**  - прыжковая подготовка;  - прыжки по ориентирам;  - прыжки через скакалку  - прыжок в высоту на разной высоте.  Подсчет ЧСС  2. Отработка круговой эстафеты.  Передача эстафетной палочки на месте и в движении.  3. Игра « Кочки и пенёчки»  Класс делится на две три колонны, по сигналу первые начинают перепрыгивать по ориентирам, затем следующие. | 15 мин  1 мин    5 мин  5 мин | Объяснить и показать детям, как правильно выполнять прыжок, фазы прыжка. Разбег, выход к планке, отталкивание, переход через планку приземление. Выбор толчковой ноги.  Следить за пульсом, регулировать нагрузку.  Отрабатывать правильную передачу палочки. Передающий вставляет палочку снизу вверх в ладонь принимающему. Следить за правильным отведением руки назад принимающему эстафету, пальцы ладони расставлены в стороны  Стараться прыгнуть во внутрь обруча, отталкиваться повыше и по дальше |
| Заключительная часть – 2 мин | | |
| Построение. Подведение итогов. Домашнее задание – прыжки на скакалке 50-60 раз  Организованный уход с площадки | 2 мин | Учиться правильно выходить к планке под углом. |

**Урок № 16 4 класс**

**Тема:** Легкая атлетика: прыжки в высоту.

**Цель урока:** Формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

**Задачи урока**:1. Отработка прыжка в высоту с разбега.

2.Обучение метанию мяча на дальность.

3.Способствовать развитию физических качеств: ловкости и быстроты.

**Тип урока**: обучающий.

**Методы проведения***:*  Поточный, фронтальный, игровой.

**Место проведения**: спортивная площадка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть -12 мин | | |
| 1.Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.  2.Повторить повороты налево и направо, кругом на месте.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Многоскоки  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - с левой на правую.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **1 мин**  **8 мин**  30 сек  30 сек  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви.  Руки прижаты к бедрам, поворот осуществлять на пятке и носке.  Ознакомить с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину и высоту.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| Основная часть – 26 мин | | |
| **1.Отработка прыжка в высоту с разбега.**  - прыжковая подготовка;  - прыжки по ориентирам;  - прыжки через скакалку  - прыжок в высоту на разной высоте.  Подсчет ЧСС  2. Обучение метанию мяча на дальность.  Фазы прыжка:  - разбег,  - скрестный шаг,  - положение натянутого лука  - метание.  3. Игра « Кочки и пенёчки»  Класс делится на две три колонны, по сигналу первые начинают перепрыгивать по ориентирам, затем следующие. | 12 мин  1 мин    8 мин  5 мин | Следить за правильным выполнением прыжка. Разбег, выход к планке, отталкивание, переход через планку приземление. Выбор толчковой ноги.  Правильно подбирать разбег отсчитать поставить метку, затем подносим или относим ногу.  Следить за пульсом, регулировать нагрузку.  Рассказать и показать детям, как правильно выполнять метание мяча. Мяч держится пальцами кисти возле уха, разбег шесть шагов, переход в положение натянутого лука боком к направлению метания, выпускаем мяч под углом 45 градусов.  Стараться прыгнуть во внутрь обруча, отталкиваться повыше и по дальше |
| Заключительная часть – 2 мин | | |
| Построение. Подведение итогов. Домашнее задание – прыжки на скакалке 80-90 раз  Организованный уход с площадки | 2 мин | Учиться правильно выходить к планке под углом. |

**Урок № 17 4 класс**

**Тема:** Легкая атлетика: прыжки в высоту.

**Цель урока:** Формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

**Задачи урока**:1. Учёт прыжка в высоту с разбега.

2.Закреление метания мяча на дальность и в цель.

3.Способствовать развитию физических качеств: ловкости и быстроты.

**Тип урока**: Учётный.

**Методы проведения***:*  Поточный, фронтальный, игровой.

**Место проведения**: спортивная площадка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть -12 мин | | |
| 1.Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.  2.Повторить повороты налево и направо, кругом на месте.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Многоскоки  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - с левой на правую.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **1 мин**  **8 мин**  30 сек  30 сек  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви.  Руки прижаты к бедрам, поворот осуществлять на пятке и носке.  Ознакомить с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину и высоту.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| Основная часть – 26 мин | | |
| **1.Учёт прыжка в высоту с разбега.**  - прыжковая подготовка;  -Прыжок на результат  М – 80 – 90 – 100 см  Д – 60 – 75 – 80 см  Подсчет ЧСС  2. Закрепление метания мяча на дальность.  Фазы метания:  - разбег,  - скрестный шаг,  - положение натянутого лука  - метание.  3. Метание мяча в цель:  - в горизонтальную,  - в вертикальную. | 12 мин  1 мин    8 мин  5 мин | Следить за правильным выполнением прыжка. Разбег, выход к планке, отталкивание, переход через планку приземление. Выбор толчковой ноги. Правильно подбирать разбег отсчитать поставить метку, затем подносим или относим ногу.  Следить за пульсом, регулировать нагрузку.  Рассказать и показать детям, как правильно выполнять метание мяча. Мяч держится пальцами кисти возле уха, разбег шесть шагов, переход в положение натянутого лука боком к направлению метания, выпускаем мяч под углом 45 градусов.  Стараться попасть в цель, добиваться точности метания. |
| Заключительная часть – 2 мин | | |
| Построение. Подведение итогов. Домашнее задание – прыжки на скакалке 80-90 раз  Организованный уход с площадки | 2 мин | Озвучить оценки учащимся за прыжок в высоту с разбега. |

**Урок № 18 4 класс**

**Тема:** Легкая атлетика: Метание мяча.

**Цель урока:** Формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

**Задачи урока**:1. Закрепление метания мяча на дальность и в цель.

2.Способствовать развитию физических качеств: ловкости и быстроты.

**Тип урока**: текущий.

**Методы проведения***:*  Поточный, фронтальный, игровой.

**Место проведения**: спортивная площадка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть -12 мин | | |
| 1.Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.  2.Повторить повороты налево и направо, кругом на месте.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Многоскоки  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - с левой на правую.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **1 мин**  **8 мин**  30 сек  30 сек  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви.  Руки прижаты к бедрам, поворот осуществлять на пятке и носке.  Ознакомить с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину и высоту.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| Основная часть – 26 мин | | |
| 1. Закрепление метания мяча на дальность.  Фазы метания:  - разбег,  - скрестный шаг,  - положение натянутого лука  - метание.  2. Метание мяча в цель:  - в горизонтальную,  - в вертикальную.  3. Подсчет ЧСС  4.Игра «Попади в цель»  Выставляем цели на различном расстоянии друг от друга.  - горизонтальные обручи,  - вертикальные обручи. | 10 мин  10 мин  1 мин    5 мин | Следить за правильностью выполнения метания мяча. Мяч держится пальцами кисти возле уха, разбег шесть шагов, переход в положение натянутого лука боком к направлению метания, выпускаем мяч под углом 45 градусов.  Стараться попасть в цель, добиваться точности метания.  Следить за пульсом, регулировать нагрузку.  Развиваем точность, глазомер, добиваемся попадания в обруч, отодвигаем или наоборот подвигаем снаряд. |
| Заключительная часть – 2 мин | | |
| Построение. Подведение итогов. Домашнее задание – прыжки на препятствие 40 см 10 раз  Организованный уход с площадки | 2 мин | Объяснить ещё раз, на что обратить внимание при броске мяча в цель. |

**Урок № 19 4 класс**

**Тема:** Легкая атлетика: Метание мяча.

**Цель урока:** Формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

**Задачи урока**:1. Учёт метания мяча на дальность и в цель.

2. Тестирование сгибание рук в упоре

3.Способствовать развитию физических качеств: ловкости и быстроты.

**Тип урока**: Учётный.

**Методы проведения***:*  Поточный, фронтальный, игровой.

**Место проведения**: спортивная площадка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть -12 мин | | |
| 1.Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.  2.Повторить повороты налево и направо, кругом на месте.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Многоскоки  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - с левой на правую.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **1 мин**  **8 мин**  30 сек  30 сек  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви.  Руки прижаты к бедрам, поворот осуществлять на пятке и носке.  Ознакомить с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину и высоту.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| Основная часть – 26 мин | | |
| 1. Учёт метания мяча на дальность.  Фазы метания:  - разбег,  - скрестный шаг,  - положение натянутого лука  - метание.  М – 20 – 25 – 28 метров  Д – 12 – 15 – 18 метров  2. Учёт метание мяча в цель:  - в горизонтальную,  - в вертикальную.  3. Подсчет ЧСС  4.Тестирование: сгибание рук в упоре от скамейки  М – 14 – 16 – 19 раз  Д -4 – 6 – 8 раз | 10 мин  8 мин  1 мин    7 мин | Следить за правильностью выполнения метания мяча. Мяч держится пальцами кисти возле уха, разбег шесть шагов, переход в положение натянутого лука боком к направлению метания, выпускаем мяч под углом 45 градусов.  Стараться попасть в цель, добиваться точности метания.  Следить за пульсом, регулировать нагрузку.  Туловище ноги прямая линия, руки сгибать до угла 90 градусов, касаемся грудью скамейки. |
| Заключительная часть – 2 мин | | |
| Построение. Подведение итогов. Домашнее задание – прыжки на скакалке 40 - 60 раз. Организованный уход с площадки. | 2 мин | Озвучить оценки учащимся за метание мяча |

**Урок № 20 4 класс**

**Тема:** Спортивные игры:

**Цель урока:** Формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

**Задачи урока**:1. Изучение правил игры «Пионербол».

2. Освоение ловли, передачи, броска мяча.

3.Теоретические знания: Правила личной гигиены.

**Тип урока**: обучающий.

**Методы проведения***:*  Поточный, фронтальный, игровой.

**Место проведения**: спортивная площадка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть -12 мин | | |
| 1.Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.  2.Повторить повороты налево и направо, кругом на месте.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Многоскоки  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - с левой на правую.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **1 мин**  **8 мин**  30 сек  30 сек  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви.  Руки прижаты к бедрам, поворот осуществлять на пятке и носке.  Ознакомить с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину и высоту.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| Основная часть – 26 мин | | |
| 1.Обучение правил игры «Пионербол».  - размеры площадки,  - высота сетки,  - зона нападения,  - зона защиты.  - правила перехода.  2.Освоение ловли и передачи мяча:  - постановка рук для приёма,  - передача мяча партнёру,  3. Теория правила личной гигиены.  - одежды,  - обуви.  4.Игра по упрощённым правилам  «Пионербол».  3. Подсчет ЧСС | 6 мин  10 мин    7 мин  1 мин | Рассказать правила игры. Объяснить какие бывают ошибки, как нужно ловить и передавать мяч, как осуществлять переход по площадке, зона нападения и защиты. Нарушения правил игры, какие за это наказания.  Рассказать и показать детям технику ловли мяча, как правильно ставить кисти рук при ловле мяча. Передачу партнёру отдавать точно в руки с небольшим усилием, добиваться точности передачи.  Рассказать детям, что такое гигиена, зачем она нужна. Для чего нужно одевать чистую одежду и обувь. Какими болезнями можно заболеть, если не выполнять гигиенические требования.  Учимся ловить и передавать мяч во время игры, своевременно выходить в зону падения мяча.  Следить за пульсом, регулировать нагрузку. |
| Заключительная часть – 2 мин | | |
| Построение. Подведение итогов. Домашнее задание – прыжки на скакалке 40 - 60 раз. Организованный уход с площадки. | 2 мин | Озвучить оценки учащимся за метание мяча |

**Урок № 21 4 класс**

**Тема:** Спортивные игры:

**Цель урока:** Формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

**Задачи урока**:1. Обучение верхней и нижней подаче мяча.

2. Освоение ловли, передачи, броска мяча.

3.Развитие ловкости, быстроты, координации.

**Тип урока**: обучающий.

**Методы проведения***:*  Поточный, фронтальный, игровой.

**Место проведения**: спортивная площадка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть -12 мин | | |
| 1.Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.  2.Повторить повороты налево и направо, кругом на месте.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Многоскоки  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - с левой на правую.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **1 мин**  **8 мин**  30 сек  30 сек  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви.  Руки прижаты к бедрам, поворот осуществлять на пятке и носке.  Ознакомить с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину и высоту.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| Основная часть – 26 мин | | |
| 1.Обучение верхней и нижней подаче мяча.  - подача в парах друг другу  - подача в парах через сетку  - подача, увеличивая расстояние  2.Освоение ловли и передачи мяча:  - постановка рук для приёма,  - передача мяча партнёру,  3.Игра по упрощённым правилам  «Пионербол».  3. Подсчет ЧСС | 10 мин  7 мин  8 мин  1 мин | Рассказать и показать, как правильно осуществлять подачу мяча, верхнюю и снизу. Держать мяч в ладони, придерживая второй рукой, отводим руку назад с мячом, осуществляем бросок через сетку.  Отрабатывать технику ловли и передачи мяча. Правильно ставить кисти рук при ловле мяча. Передачу партнёру отдавать точно в руки с небольшим усилием, добиваться точности передачи.  Учимся ловить и передавать мяч во время игры, своевременно выходить в зону падения мяча.  Следить за пульсом, регулировать нагрузку. |
| Заключительная часть – 2 мин | | |
| Построение. Подведение итогов. Домашнее задание – правильно ставить кисти рук. Организованный уход с площадки. | 2 мин | Напомнить о правильной постановке кистей рук при приёме мяча. |

**Урок № 22-23 4 класс**

**Тема:** Спортивные игры:

**Цель урока:** Формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

**Задачи урока**:1. Закрепление верхней и нижней подаче мяча.

2. Освоение ловли, передачи, броска мяча.

3.Развитие ловкости, быстроты, координации.

**Тип урока**: текущий.

**Методы проведения***:*  Поточный, фронтальный, игровой.

**Место проведения**: спортивная площадка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть -12 мин | | |
| 1.Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.  2.Повторить повороты налево и направо, кругом на месте.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Многоскоки  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - с левой на правую.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **1 мин**  **8 мин**  30 сек  30 сек  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви.  Руки прижаты к бедрам, поворот осуществлять на пятке и носке.  Ознакомить с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину и высоту.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| Основная часть – 26 мин | | |
| 1.Закрепление верхней и нижней подачи мяча.  - подача в парах друг другу  - подача в парах через сетку  - подача, увеличивая расстояние  - пода в заданные зоны  2.Освоение ловли и передачи мяча:  - постановка рук для приёма,  - передача мяча партнёру,  3.Игра по упрощённым правилам  «Пионербол».  3. Подсчет ЧСС | 10 мин  7 мин  8 мин  1 мин | Следить за правильным выполнением верхней и нижней подачи мяча. Держать мяч в ладони, придерживая второй рукой, отводим руку назад с мячом, осуществляем бросок через сетку.  Отрабатывать технику ловли и передачи мяча. Правильно ставить кисти рук при ловле мяча. Передачу партнёру отдавать точно в руки с небольшим усилием, добиваться точности передачи.  Учимся ловить и передавать мяч во время игры, своевременно выходить в зону падения мяча.  Следить за пульсом, регулировать нагрузку. |
| Заключительная часть – 2 мин | | |
| Построение. Подведение итогов. Домашнее задание – подбрасывание мяча над собой вверх от 10 до 30 раз. Организованный уход с площадки. | 2 мин | Напомнить о правильной постановке кистей рук при приёме мяча. |

**Урок № 24-25 4 класс**

**Тема:** Спортивные игры:

**Цель урока:** Формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

**Задачи урока**:1. Отработка верхней и нижней подаче мяча.

2. Освоение ловли, передачи, броска мяча.

3.Освоение нападающего броска через сетку

4.Развитие ловкости, быстроты, координации.

**Тип урока**: текущий.

**Методы проведения***:*  Поточный, фронтальный, игровой.

**Место проведения**: спортивная площадка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть -12 мин | | |
| 1.Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.  2.Повторить повороты налево и направо, кругом на месте.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Многоскоки  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - с левой на правую.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **1 мин**  **8 мин**  30 сек  30 сек  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви.  Руки прижаты к бедрам, поворот осуществлять на пятке и носке.  Ознакомить с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину и высоту.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| Основная часть – 26 мин | | |
| 1.Отработка верхней и нижней подачи мяча.  - подача в парах друг другу  - подача в парах через сетку  - подача, увеличивая расстояние  - пода в заданные зоны  2.Освоение ловли и передачи мяча:  - постановка рук для приёма,  - передача мяча партнёру,  3. Освоение нападающего броска:  - выпрыгивания вверх с имитацией броска,  - выпрыгивания вверх, с броском  4.Игра по упрощённым правилам  «Пионербол | 5 мин  5 мин  8 мин  8 мин | Следить за правильным выполнением верхней и нижней подачи мяча. Держать мяч в ладони, придерживая второй рукой, отводим руку назад с мячом, осуществляем бросок через сетку.  Отрабатывать технику ловли и передачи мяча. Правильно ставить кисти рук при ловле мяча. Передачу партнёру отдавать точно в руки с небольшим усилием, добиваться точности передачи.  Показать, как правильно выполнять бросок через сетку после, следить за пробежкой, больше трёх шагов нельзя делать, заступать за центральную линию нельзя, касаться сетки тоже нельзя.  Учимся ловить и передавать мяч во время игры, своевременно выходить в зону падения мяча. |
| Заключительная часть – 2 мин | | |
| Построение. Подведение итогов. Домашнее задание – прыжки на скакалке 70-80 раз. Организованный уход с площадки. | 2 мин | Напомнить о правильной постановке кистей рук при приёме мяча, правило зон. |

**Урок № 26-27 4 класс**

**Тема:** Спортивные игры:

**Цель урока:** Формирование и развитие двигательных навыков у учащихся.

**Задачи урока**:1. Отработка верхней и нижней подаче мяча.

2. Освоение ловли, передачи, броска мяча.

3.Освоение нападающего броска через сетку

4.Развитие ловкости, быстроты, координации.

**Тип урока**: текущий.

**Методы проведения***:*  Поточный, фронтальный, игровой.

**Место проведения**: спортивная площадка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть -12 мин | | |
| 1.Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока.  2.Повторить повороты налево и направо, кругом на месте.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Многоскоки  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - с левой на правую.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **1 мин**  **8 мин**  30 сек  30 сек  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви.  Руки прижаты к бедрам, поворот осуществлять на пятке и носке.  Ознакомить с правилами поведения при выполнении упражнений на беговых дорожках, ознакомить с правилами действий при выполнении метательных упражнений, прыжков в длину и высоту.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| Основная часть – 26 мин | | |
| 1.Отработка верхней и нижней подачи мяча.  - подача в парах друг другу  - подача в парах через сетку  - подача, увеличивая расстояние  - пода в заданные зоны  2.Освоение ловли и передачи мяча:  - постановка рук для приёма,  - передача мяча партнёру,  3. Освоение нападающего броска:  - выпрыгивания вверх с имитацией броска,  - выпрыгивания вверх, с броском  4.Игра по упрощённым правилам  «Пионербол | 5 мин  5 мин  8 мин  8 мин | Следить за правильным выполнением верхней и нижней подачи мяча. Держать мяч в ладони, придерживая второй рукой, отводим руку назад с мячом, осуществляем бросок через сетку.  Отрабатывать технику ловли и передачи мяча. Правильно ставить кисти рук при ловле мяча. Передачу партнёру отдавать точно в руки с небольшим усилием, добиваться точности передачи.  Показать, как правильно выполнять бросок через сетку после, следить за пробежкой, больше трёх шагов нельзя делать, заступать за центральную линию нельзя, касаться сетки тоже нельзя.  Учимся ловить и передавать мяч во время игры, своевременно выходить в зону падения мяча. |
| Заключительная часть – 2 мин | | |
| Построение. Подведение итогов. Домашнее задание – прыжки на скакалке 70-80 раз. Организованный уход с площадки. | 2 мин | Напомнить о правильной постановке кистей рук при приёме мяча, правило зон. |

2-четверть

**Гимнастика 4 класс Урок № 28**

**Цель:**Обучение основным видам гимнастических упражнений.

**Задачи урока:**

1. Инструктаж №2 Техника безопасности на уроках гимнастики
2. Обучение технике кувырка вперёд, назад, стойке на лопатках.
3. Освоение упражнений в равновесии на бревне.

**Тип урока:**обучающий.

**Метод проведения:**индивидуальный, фронтальный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** маты, гимнастические палки, бревно.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические замечания** |
| **Подготовительная часть** | **15 мин** |  |
| Построение, рапорт приветствие, сообщение задач урока. | 1 мин | Дежурный сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку. |
| Техника безопасности на уроках гимнастики | 2 мин | Объяснить детям важность соблюдения мер безопасности на уроках, для чего нужно соблюдать дисциплину и порядок |
| 2. Строевые упражнения на месте:  «Становись», «Смирно», «Вольно»: повороты на лево, на право, кругом. | 1 мин | Быть внимательным слушать команды учителя, руки прижаты к бедрам. |
| Ходьба:  - на носках;  - на пятках; | 2 мин | Упражнения в ходьбе учащиеся выполняют «змейкой».  При выполнении упражнений в ходьбе следить за осанкой учащихся и положением рук: в стороны, на поясе. |
| Бег равномерный:  - с захлёстыванием голени;  - с высоким подниманием бедра;  - бег прыжками. | 1 мин | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой при выполнении беговых упражнений, выполняют в шеренге по 2 человека от лицевой до лицевой линии площадки. |
| 1.**Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой**:  1) и.п. – палка внизу.  Счёт:  1-поднятся на носки, палку вверх;  2-опуститься на стопу, палка на лопатки.  3-подняться на носки, палку вверх;  4.и.п.;  2) и.п.- ноги врозь, палка прижата за спиной на сгибах локтевых суставов.  Счёт:  1-повернуть туловище влево;  2-наклониться вперёд;  3-выпрямиться;  4-повернуть туловище в и.п.;  3) и.п. – ноги врозь, палка за спиной на сгибах локтевых суставов.  Счёт:  1,2,3- наклониться назад;  4-и.п., наклон вперёд.  4) и.п. – палка вверху.  Счёт:  1-наклониться влево и, опуская правую руку, свободным концом палки достать пол сбоку;  4- и.п.; то же в другую сторону.  5) и.п.- лёжа на животе, палку, стоящую на полу, держать за конец внизу прямыми руками (правая над левой).  Счёт:  1-перехватить левой рукой над правой, прогнуться;  2-перехватить правой рукой над левой;  3,4-то же что на счёт 1,2;  5-8 –перехватывая палку поочерёдно руками в обратном направлении, вернуться в и.п.;  6) и.п.- лёжа на спине, палка на груди.  Счёт:  1,2-поднять палку вверх, коснуться стопой палки;  3,4- и.п;  7) и.п.- стоя, палка внизу сзади.  Счёт:  1-присесть на носках, корпус прямо, палка зажата под коленями;  2-руки вперёд, ладони внутрь;  3-взять палку сзади;  4-и.п.;  8) и.п.- ноги врозь, палка внизу.  Счёт:  1продеть левую ногу через палку, перешагнуть вперёд;  2-то же правой ногой;  9) и.п.- ноги врозь, палка в правой руке хватом сверху за середину.  1-отпустить палку;  2-поймать налету;  3,4-тоже другой рукой.  10) и.п.-основная стойка, палка внизу.  Счёт:  1-прыгнуть вперёд через палку;  2- отпуская левую руку, принять и.п. | **8 мин**  3-5 раз  4-6 раз  6-7 раз  7-8 раз  4-6 раз  8-10 раз  6-8 раз  4-6 раз  8-10 раз  4-6 раз | Палку держать широким хватом, спина прямая держим осанку, поднимаясь на носки, тянемся вверх  Спину прогибаем, лопатки разводим, широко в стороны при повороте туловища тянемся сильнее влево или вправо в сторону поворота  Прогибаясь назад или вперёд, спину держим прямо, напрягаем мышцы спины.  При наклоне влево или вправо тянемся, как можно дальше в сторону наклона руки при этом в локтях не сгибаем  При перехвате палки стараемся спину держать ровно  Лечь на спину расслабить все мышцы, руки выпрямляем в локтях, тянемся как можно выше вверх  Приседаем как можно ниже на носках, палку при этом плотно зажимаем под коленями  Стойка как можно шире, подбрасывая аккуратно поймать палку руками |
| Подготовительная часть – 23 мин | | |
| 1.Обучение кувыркам вперёд, назад | **10 мин.** |  |
| - группировка в упоре присев;  - «качалка» - перекат вперёд- назад;  - перекат вперёд- назад – упор присев;  - упор присев – кувырок вперёд – упор присев;  - упор присев – перекат назад, кисти поставить на пол у головы – вернуться в исходное положение;  - кувырок назад в упор на коленях;  - кувырок назад из и.п.              упор присев;  - кувырок вперёд – кувырок назад. | 10 раз  10 раз  6 раз  10 раз  5 раз  5 раз  10 раз | При выполнении перекатов хорошо плотно сгруппироваться подбородок прижать под шею руками плотно обхватить колени. Кувырок выполнять в группировке, плотно сложившись. |
| 3. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев:  1) стойка с согнутыми ногами;  2) стойка с прямыми ногами (со страховкой, без страховки)  4**.Освоение упражнений на бревне**.  - ходьба на носках,  - ходьба выпадами,  - пробежка по бревну | **5 мин**  **8 мин** | Из упора присев перехватить руки на середину голени и выполнить перекат назад. Коснувшись лопатками пола, упереться руками в поясницу, выпрямить ноги. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.  Держать равновесие, наступать на бревно, аккуратно плавно не спеша, выпад выполнять с помощью. |
| **Заключительная** | 2 мин |  |
| 1. Построение, подведение итогов урока. 2. Домашнее задание приседания на одной ноге с опорой 10 раз. 3. Организованный выход из зала | 1 мин  1 мин | Ещё напомнить о соблюдении мер безопасности травмаопасности на уроках гимнастики |

**Урок № 29-30 4 класс**

**Цель:**Обучение основным видам гимнастических упражнений.

**Задачи урока:**1.Закрепление техники кувырка вперёд, назад, стойке на лопатках.

2.Освоение упражнений в равновесии на бревне.

3.Развитие ловкости, гибкости, координации.

**Тип урока:**текущий.

**Метод проведения:**индивидуальный, фронтальный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** маты, гимнастические палки, бревно.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические замечания** |
| **Подготовительная часть** | **12 мин** |  |
| Построение, рапорт приветствие, сообщение задач урока. | 1 мин | Дежурный сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку. |
| 2. Строевые упражнения на месте:  «Становись», «Смирно», «Вольно»: повороты на лево, на право, кругом. | 1 мин | Быть внимательным слушать команды учителя, руки прижаты к бедрам. |
| Ходьба:  - на носках;  - на пятках; | 1 мин | Упражнения в ходьбе учащиеся выполняют «змейкой».  При выполнении упражнений в ходьбе следить за осанкой учащихся и положением рук: в стороны, на поясе. |
| Бег равномерный:  - с захлёстыванием голени;  - с высоким подниманием бедра;  - бег прыжками. | 1 мин | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой при выполнении беговых упражнений. |
| 1.Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой:  1) и.п. – палка внизу.  Счёт:  1-поднятся на носки, палку вверх;  2-опуститься на стопу, палка на лопатки.  3-подняться на носки, палку вверх;  4.и.п.;  2) и.п.- ноги врозь, палка прижата за спиной на сгибах локтевых суставов.  Счёт:  1-повернуть туловище влево;  2-наклониться вперёд;  3-выпрямиться;  4-повернуть туловище в и.п.;  3) и.п. – ноги врозь, палка за спиной на сгибах локтевых суставов.  Счёт:  1,2,3- наклониться назад;  4-и.п., наклон вперёд.  4) и.п. – палка вверху.  Счёт:  1-наклониться влево и, опуская правую руку, свободным концом палки достать пол сбоку;  4- и.п.; то же в другую сторону.  5) и.п.- лёжа на животе, палку, стоящую на полу, держать за конец внизу прямыми руками (правая над левой).  Счёт:  1-перехватить левой рукой над правой, прогнуться;  2-перехватить правой рукой над левой;  3,4-то же что на счёт 1,2;  5-8 –перехватывая палку поочерёдно руками в обратном направлении, вернуться в и.п.;  6) и.п.- лёжа на спине, палка на груди.  Счёт:  1,2-поднять палку вверх, коснуться стопой палки;  3,4- и.п;  7) и.п.- стоя, палка внизу сзади.  Счёт:  1-присесть на носках, корпус прямо, палка зажата под коленями;  2-руки вперёд, ладони внутрь;  3-взять палку сзади;  4-и.п.;  8) и.п.- ноги врозь, палка внизу.  Счёт:  1продеть левую ногу через палку, перешагнуть вперёд;  2-то же правой ногой;  9) и.п.- ноги врозь, палка в правой руке хватом сверху за середину.  1-отпустить палку;  2-поймать налету;  3,4-тоже другой рукой.  10) и.п.-основная стойка, палка внизу.  Счёт:  1-прыгнуть вперёд через палку;  2- отпуская левую руку, принять и.п. | **8 мин**  3-5 раз  4-6 раз  6-7 раз  7-8 раз  4-6 раз  8-10 раз  6-8 раз  4-6 раз  8-10 раз  4-6 раз | Палку держать широким хватом, спина прямая держим осанку, поднимаясь на носки, тянемся вверх  Спину прогибаем, лопатки разводим, широко в стороны при повороте туловища тянемся сильнее влево или вправо в сторону поворота  Прогибаясь назад или вперёд, спину держим ровно, напрягаем мышцы спины.  При наклоне влево или вправо тянемся, как можно дальше в сторону наклона руки при этом в локтях не сгибаем  При перехвате палки стараемся спину держать ровно  Лечь на спину расслабить все мышцы, руки выпрямляем в локтях, тянемся как можно выше вверх  Приседаем как можно ниже на носках, палку при этом плотно зажимаем под коленями  Стойка как можно шире, подбрасывая аккуратно поймать палку руками |
| **Подготовительная часть – 26 мин** | | |
| 2.Кувырок вперёд, назад. | **10 мин.** |  |
| 1) группировка в упоре присев;  2) «качалка» - перекат вперёд- назад;  3) перекат вперёд- назад – упор присев;  4) упор присев – кувырок вперёд – упор присев;  5) упор присев – перекат назад, кисти поставить на пол у головы – вернуться в исходное положение;  6) кувырок назад в упор на коленях;  7) кувырок назад из и.п.              упор присев;  8) кувырок вперёд – кувырок назад. | 10 раз  10 раз  6 раз  10 раз  5 раз  5 раз  10 раз | При выполнении перекатов хорошо плотно сгруппироваться подбородок прижать под шею руками плотно обхватить колени. Кувырок выполнять в группировке, плотно сложившись. |
| 3. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев:  1) стойка с согнутыми ногами;  2) стойка с прямыми ногами (со страховкой, без страховки)  4**.Освоение упражнений на бревне**.  - ходьба на носках,  - ходьба выпадами,  - пробежка по бревну | **6 мин**  **10 мин** | Из упора присев перехватить руки на середину голени и выполнить перекат назад. Коснувшись лопатками пола, упереться руками в поясницу, выпрямить ноги. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.  Держать равновесие, наступать на бревно, аккуратно плавно не спеша, выпад выполнять с помощью. |
| **Заключительная** | 1. **мин** |  |
| 1.Построение, подведение итогов урока.  2.Домашнее задание приседания на одной ноге с опорой 10 раз.  Организованный выход из зала | 1 мин  1 мин | Ещё напомнить о соблюдении мер безопасности травмаопасности на уроках гимнастики |

**Урок № 31-32 4 класс**

**Цель:**Обучение основным видам гимнастических упражнений.

**Задачи урока:**1.Отработка техники кувырка вперёд, назад, стойке на лопатках.

2.Освоение упражнений в равновесии на бревне.

3.Развитие ловкости, гибкости, координации.

**Тип урока:**текущий.

**Метод проведения:**индивидуальный, фронтальный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** маты, гимнастические палки, бревно.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические замечания** |
| **Подготовительная часть** | **12 мин** |  |
| Построение, рапорт приветствие, сообщение задач урока. | 1 мин | Дежурный сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку. |
| 2. Строевые упражнения на месте:  «Становись», «Смирно», «Вольно»: повороты на лево, на право, кругом. | 1 мин | Быть внимательным слушать команды учителя, руки прижаты к бедрам. |
| 3.Ходьба:  - на носках;- на пятках;  - подскоки;    4.Бег равномерный:  - с захлёстыванием голени;  - с высоким подниманием бедра;  - бег прыжками.  1.Общеразвивающие упражнения с медицимболом:  1) и.п. – мяч внизу.  Счёт:  1-поднятся на носки, мяч вверх;  2-опуститься на стопу, мяч на лопатки.  3-подняться на носки, мяч вверх;  4.и.п.;  2) и.п.- ноги врозь, мяч прижат сзади к шее.  Счёт:  1-повернуть туловище влево;  2-наклониться вперёд;  3-выпрямиться;  4-повернуть туловище в и.п.;  3) и.п. – ноги врозь, палка за шеей.  Счёт:  1,2,3- наклониться назад;  4-и.п., наклон вперёд.  4) и.п. – мяч вверху.  Счёт:  1-наклониться влево и, опуская правую руку, мячом достать пол сбоку;  4- и.п.; то же в другую сторону.  5) и.п.- лёжа на спине, мяч на груди.  Счёт:  1,2-поднять мяч вверх, коснуться стопой мяча;  3,4- и.п;  6) и.п.- стоя, мяч внизу сзади.  Счёт:  1-присесть на носках, корпус прямо, мяч сзади.  2-встать в и.п.  7) и.п.-основная стойка, мяч внизу.  Счёт:  1-прыгнуть вперёд через мяч;  2- отпуская левую руку, принять и.п. | 1 мин  1 мин  **8 мин**  3-5 раз  4-6 раз  6-7 раз  7-8 раз  4-6 раз  8-10 раз  6-8 раз  4-6 раз  8-10 раз  4-6 раз | Упражнения в ходьбе учащиеся выполняют «змейкой».  При выполнении упражнений в ходьбе следить за осанкой учащихся и положением рук: в стороны, на поясе.  Соблюдать дистанцию, следить за осанкой при выполнении беговых упражнений, выполняют в шеренге по 2 человека от лицевой до лицевой линии площадки.  Палку держать широким хватом, спина прямая держим осанку, поднимаясь на носки, тянемся вверх  Спину прогибаем, лопатки разводим, широко в стороны при повороте туловища тянемся сильнее влево или вправо в сторону поворота  Прогибаясь назад или вперёд, спину держим ровно, напрягаем мышцы спины.  При наклоне влево или вправо тянемся как можно дальше в сторону наклона руки при этом в локтях не сгибать  Лечь на спину расслабить все мышцы, руки выпрямляем в локтях, тянемся как можно выше вверх  Приседаем как можно ниже на носках, палку при этом плотно зажимаем под коленями  Стойка как можно шире, подбрасывая аккуратно поймать мяч руками |
| **Подготовительная часть – 26 мин** | | |
| 2.Кувырок вперёд, назад. | **10 мин.** |  |
| 1) группировка в упоре присев;  2) «качалка» - перекат вперёд- назад;  3) перекат вперёд- назад – упор присев;  4) упор присев – кувырок вперёд – упор присев;  5) упор присев – перекат назад, кисти поставить на пол у головы – вернуться в исходное положение;  6) кувырок назад в упор на коленях;  7) кувырок назад из и.п.              упор присев;  8) кувырок вперёд – кувырок назад. | 10 раз  10 раз  6 раз  10 раз  5 раз  5 раз  10 раз | При выполнении перекатов хорошо плотно сгруппироваться подбородок прижать под шею руками плотно обхватить колени. Кувырок выполнять в группировке, плотно сложившись. |
| 3. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев:  1) стойка с согнутыми ногами;  2) стойка с прямыми ногами (со страховкой, без страховки)  4**.Освоение упражнений на бревне**.  - ходьба на носках,  - ходьба выпадами,  - пробежка по бревну | **6 мин**  **10 мин** | Из упора присев перехватить руки на середину голени и выполнить перекат назад. Коснувшись лопатками пола, упереться руками в поясницу, выпрямить ноги. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.  Держать равновесие, наступать на бревно, аккуратно плавно не спеша, выпад выполнять с помощью. |
| **Заключительная** | 1. **мин** |  |
| 1.Построение, подведение итогов урока.  2.Домашнее задание приседания на одной ноге с опорой 10 раз.  Организованный выход из зала | 1 мин  1 мин | Следить за дисциплиной, указать на ошибки и как их исправить. |

**Урок № 33 4 класс**

**Цель:**Обучение основным видам гимнастических упражнений.

**Задачи урока:**1.Учёт акробатической комбинации.

2.Освоение упражнений в равновесии на бревне.

3.Развитие ловкости, гибкости, координации.

**Тип урока:**текущий.

**Метод проведения:**индивидуальный, фронтальный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** маты, гимнастические палки, бревно.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические замечания** |
| **Подготовительная часть** | **12 мин** |  |
| Построение, рапорт приветствие, сообщение задач урока. | 1 мин | Дежурный сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку. |
| 2. Строевые упражнения на месте:  «Становись», «Смирно», «Вольно»: повороты на лево, на право, кругом. | 1 мин | Быть внимательным слушать команды учителя, руки прижаты к бедрам. |
| -Ходьба:  - на носках:  - на пятках;  - подскоки;    -Бег равномерный:  - с захлёстыванием голени;  - с высоким подниманием бедра;  - бег прыжками.  1.Общеразвивающие упражнения с медицимболом:  1) и.п. – мяч внизу.  Счёт:  1-поднятся на носки, мяч вверх;  2-опуститься на стопу, мяч на лопатки.  3-подняться на носки, мяч вверх;  4.и.п.;  2) и.п.- ноги врозь, мяч прижат сзади к шее.  Счёт:  1-повернуть туловище влево;  2-наклониться вперёд;  3-выпрямиться;  4-повернуть туловище в и.п.;  3) и.п. – ноги врозь, палка за шеей.  Счёт:  1,2,3- наклониться назад;  4-и.п., наклон вперёд.  4) и.п. – мяч вверху.  Счёт:  1-наклониться влево и, опуская правую руку, мячом достать пол сбоку;  4- и.п.; то же в другую сторону.  5) и.п.- лёжа на спине, мяч на груди.  Счёт:  1,2-поднять мяч вверх, коснуться стопой мяча;  3,4- и.п;  6) и.п.- стоя, мяч внизу сзади.  Счёт:  1-присесть на носках, корпус прямо, мяч сзади.  2-встать в и.п.  7) и.п.-основная стойка, мяч внизу.  Счёт:  1-прыгнуть вперёд через мяч;  2- отпуская левую руку, принять и.п. | 1 мин  1 мин  **8 мин**  3-5 раз  4-6 раз  6-7 раз  7-8 раз  4-6 раз  8-10 раз  6-8 раз  4-6 раз  8-10 раз  4-6 раз | Упражнения в ходьбе учащиеся выполняют «змейкой».  При выполнении упражнений в ходьбе следить за осанкой учащихся и положением рук: в стороны, на поясе.  Соблюдать дистанцию, следить за осанкой при выполнении беговых упражнений, выполняют в шеренге по 2 человека от лицевой до лицевой линии площадки.  Палку держать широким хватом, спина прямая держим осанку, поднимаясь на носки, тянемся вверх  Спину прогибаем, лопатки разводим широко в стороны, при повороте туловища тянемся сильнее влево или вправо в сторону поворота  Прогибаясь назад или вперёд, спину держим, прямо напрягаем мышцы спины.  При наклоне влево или вправо тянемся как можно дальше в сторону наклона руки при этом в локтях не сгибать  Лечь на спину расслабить все мышцы, руки выпрямляем в локтях, тянемся как можно выше вверх  Приседаем как можно ниже на носках, палку при этом плотно зажимаем под коленями  Стойка как можно шире, подбрасывая аккуратно поймать мяч руками |
| **Подготовительная часть – 26 мин** | | |
| 1.Учёт акробатической комбинации  И.п основная стойка. Упор присев-кувырок вперёд, разворот. Кувырок назад в группировке, перекат стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев, мост из положения лёжа, опускание переворот в сторону в упор присев, прыжок вверх с разворотом на 180.  - Оценить способности учащихся  2**.Освоение упражнений на бревне**.  - ходьба на носках,  - ходьба выпадами,  - пробежка по бревну,  - повороты прыжком на 90-180,  - опускание в упор стоя на колене,  - соскок прогнувшись.  3**.Поднимание и опускание туловища лёжа.**  - в парах | **10 мин.**  **10 мин**  **6 мин** | При выполнении перекатов хорошо плотно сгруппироваться подбородок прижать под шею руками плотно обхватить колени. Кувырок выполнять в группировке, плотно сложившись.  Из упора присев перехватить руки на середину голени и выполнить перекат назад. Коснувшись лопатками пола, упереться руками в поясницу, выпрямить ноги. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.  Держать равновесие, наступать на бревно, аккуратно плавно не спеша, выпад выполнять с помощью.  Ноги согнуты, руки за головой локти разведены в сторону, поднялись, коснулись локтями коленей и в исходное положение. |
| **Заключительная** | 1. **мин** |  |
| 1.Построение, подведение итогов урока.  2.Домашнее задание сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 7-10 раз  Организованный выход из зала | 1 мин  1 мин | Следить за дисциплиной, указать на ошибки и как их исправить. |

**Урок № 34-35 4 класс**

**Цель:**Обучение основным видам гимнастических упражнений.

**Задачи урока:**1.Обучение висам и упорам.

2.Учёт упражнений в равновесии на бревне.

3.Развитие ловкости, гибкости, координации.

**Тип урока:**учётный.

**Метод проведения:**индивидуальный, фронтальный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** маты, гимнастические палки, бревно.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические замечания** |
| **Подготовительная часть** | **12 мин** |  |
| Построение, рапорт приветствие, сообщение задач урока. | 1 мин | Дежурный сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку. |
| 2. Строевые упражнения на месте:  «Становись», «Смирно», «Вольно»: повороты на - лево, на - право, кругом. | 1 мин | Быть внимательным слушать команды учителя, руки прижаты к бедрам. |
| **3.Общеразвивающие упражнения в движении и на месте**  Ходьба:  - на носках;- на пятках;- шаг галопа;  - подскоки;- шаг польки.    Равномерный бег:  - с захлёстыванием голени;  - с высоким подниманием бедра;  - бег прыжками,  - правым, левым боком.  Рывки руками в движении:  - перед грудью,  - правая вверху, левая внизу,  - круговые движения руками вперёд и назад,  - выпады левой, правой,  На месте:  - круговые движения туловищем,  - наклоны в право, в лево,  - наклоны в перёд,  - сидя на полу наклоны вперёд,  **Упражнения на осанку**:  - ходьба руки за спину,  - ходьба руки вверху,  - ходьба руки за головой.  - ходьба на носках. | 10 мин  1 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин | Упражнения в ходьбе учащиеся выполняют в колонну.  При выполнении упражнений в ходьбе следить за осанкой учащихся и положением рук: в стороны, на поясе.  Соблюдать дистанцию, следить за осанкой при выполнении беговых упражнений, выполняют в шеренге по 2 человека от лицевой до лицевой линии площадки.  Следить за руками локти параллельно полу.  Руки прямые выполнять с высокой амплитудой.  Делая выпады, передняя нога согнута в колене, задняя прямая выполняем пружинистые приседания.  Делаем полный круг, тянемся в сторону и вперёд, как можно ниже.  Сидя тянемся как можно ближе к ногам.  Спину держим, прямо прогибаемся, напрягаем мышцы спины, тянемся вверх на носках |
| **Подготовительная часть – 26 мин** | | |
| 1**.Учёт упражнений на бревне**.  - ходьба на носках,  - ходьба выпадами,  - пробежка по бревну,  - повороты прыжком на 90-180,  - опускание в упор стоя на колене,  - соскок прогнувшись.  **2. Обучение висам и упорам:**  **-** вис зависом,  - вис на согнутых руках согнув ноги,  - вис прогнувшись на шведской стенке,  - подтягивание в висе,  - поднимание ног в висе.  - ходьба в упоре на руках на брусьях,  - сгибание рук в упоре.  3**.Поднимание и опускание туловища лёжа.**  - в парах лёжа на матах. | **10 мин.**  **10 мин**  **6 мин** | Держать равновесие, наступать на бревно, аккуратно плавно не спеша, выпад выполнять с помощью. Соскок прогнувшись выполнять аккуратно с пружинистым приседанием, руки вперёд. вверх в стороны.  Оценить способности учащихся.  Объяснить детям положения висов, какие висы есть, как нужно держаться в висе, большой палец обязательно должен обхватывать перекладину.  Ноги согнуты, руки за головой локти разведены в сторону, поднялись, коснулись локтями коленей и в исходное положение. |
| **Заключительная** | 1. **мин** |  |
| 1.Построение, подведение итогов урока.  2.Домашнее задание сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 7-10 раз  Организованный выход из зала | 1 мин  1 мин | Следить за дисциплиной, указать на ошибки и как их исправить. |

**Урок № 36-37-38 4 класс**

**Цель:**Обучение основным видам гимнастических упражнений.

**Задачи урока:**1.Закрепление висов и упоров.

2. Развитие силы, ловкости, гибкости, координации.

**Тип урока:**текущий.

**Метод проведения:**индивидуальный, фронтальный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** маты, перекладина, брусья.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические замечания** |
| **Подготовительная часть** | **12 мин** |  |
| Построение, рапорт приветствие, сообщение задач урока. | 1 мин | Дежурный сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку. |
| 2. Строевые упражнения на месте:  «Становись», «Смирно», «Вольно»: повороты на - лево, на - право, кругом. | 1 мин | Быть внимательным слушать команды учителя, руки прижаты к бедрам. |
| **3.Общеразвивающие упражнения в движении и на месте**  Ходьба:  - на носках;  - на пятках;  - подскоки;    Равномерный бег:  - с захлёстыванием голени;  - с высоким подниманием бедра;  - бег прыжками,  - правым, левым боком.  Рывки руками в движении:  - перед грудью,  - правая вверху, левая внизу,  - круговые движения руками вперёд и назад,  - выпады левой, правой,  На месте:  - круговые движения туловищем,  - наклоны в право, в лево,  - наклоны в перёд,  - сидя на полу наклоны вперёд,  **Упражнения на осанку**:  - ходьба руки за спину,  - ходьба руки вверху,  - ходьба руки за головой.  - ходьба на носках. | 10 мин  1 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин | Упражнения в ходьбе учащиеся выполняют в колонну.  При выполнении упражнений в ходьбе следить за осанкой учащихся и положением рук: в стороны, на поясе.  Соблюдать дистанцию, следить за осанкой при выполнении беговых упражнений, выполняют в шеренге по 2 человека от лицевой до лицевой линии площадки.  Следить за руками локти параллельно полу.  Руки прямые выполнять с высокой амплитудой.  Делая выпады, передняя нога согнута в колене, задняя прямая выполняем пружинистые приседания.  Делаем полный круг, тянемся в сторону и вперёд, как можно ниже.  Сидя тянемся как можно ближе к ногам.  Спину держим прямо, прогибаемся, напрягаем мышцы спины, тянемся вверх на носках |
| **Подготовительная часть – 26 мин** | | |
| **1.Закрепление висов и упоров:**  **Перекладина:**  **-** вис зависом,  - вис на согнутых руках согнув ноги,  - вис прогнувшись на шведской стенке,  - подтягивание в висе,  **Брусья параллельные мальчики:**  - поднимание ног в висе.  - ходьба в упоре на руках на брусьях,  - сгибание рук в упоре.  **Брусья разновысокие девочки:**  **-** вис зависом,  - вис прогнувшись,  - упор на нижней жерди,  - передвижения на нижней в упоре на руках,  - соскок прогнувшись.  3**.Поднимание и опускание туловища лёжа.**  - в парах лёжа на матах. | **10 мин.**  **10 мин**  **6 мин** | Следить за правильным хватом, большой палец обязательно должен обхватывать перекладину.  Следить за правильным выполнением подтягивания не дёргаться, ноги прямые, подбородком касаемся перекладины.  Поднимаем ноги до угла 90, руки в локтевых суставах не сгибать, локти разводим в стороны.  Следить за правильным хватом руками за жердь, при передвижении в упоре, локти не сгибать руки прямые, ноги вместе, при соскоке выполнять пружинистые движения при приземлении, руки вперёд, вверх, в стороны, спина прямая.  Ноги согнуты, руки за головой локти разведены в сторону, поднялись, коснулись локтями коленей и в исходное положение. |
| **Заключительная** | 1. **мин** |  |
| 1.Построение, подведение итогов урока.  2.Домашнее задание сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 7-10 раз  Организованный выход из зала | 1 мин  1 мин | Следить за дисциплиной, указать на ошибки и как их исправить. |

**Урок № 39 4 класс**

**Цель:**Обучение основным видам гимнастических упражнений.

**Задачи урока:**1.Учёт висов и упоров.

2. Развитие силы, ловкости, гибкости, координации.

**Тип урока:**учётный.

**Метод проведения:**индивидуальный, фронтальный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** маты, перекладина, брусья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | | **Организационно-методические замечания** |
| **Подготовительная часть** | **12 мин** | |  |
| Построение, рапорт приветствие, сообщение задач урока. | 1 мин | | Дежурный сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку. |
| 2. Строевые упражнения на месте:  «Становись», «Смирно», «Вольно»: повороты на - лево, на - право, кругом. | 1 мин | | Быть внимательным слушать команды учителя, руки прижаты к бедрам. |
| **3.Общеразвивающие упражнения в движении и на месте**  Ходьба:  - на носках;- на пятках; - подскоки;    Равномерный бег:  - с захлёстыванием голени;  - с высоким подниманием бедра;  - бег прыжками,  - правым, левым боком.  Рывки руками в движении:  - перед грудью,  - правая вверху, левая внизу,  - круговые движения руками вперёд и назад,  - выпады левой, правой,  На месте:  - круговые движения туловищем,  - наклоны в право, в лево,  - наклоны в перёд,  - сидя на полу наклоны вперёд,  **Упражнения на осанку**:  - ходьба руки за спину,  - ходьба руки вверху,  - ходьба руки за головой.  - ходьба на носках. | 10 мин  1 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин | | Упражнения в ходьбе учащиеся выполняют в колонну.  При выполнении упражнений в ходьбе следить за осанкой учащихся и положением рук: в стороны, на поясе.  Соблюдать дистанцию, следить за осанкой при выполнении беговых упражнений, выполняют в шеренге по 2 человека от лицевой до лицевой линии площадки.  Следить за руками локти параллельно полу.  Руки прямые выполнять с высокой амплитудой.  Делая выпады, передняя нога согнута в колене, задняя прямая выполняем пружинистые приседания.  Делаем полный круг, тянемся в сторону и вперёд, как можно ниже.  Сидя тянемся как можно ближе к ногам.  Спину держим прямо, прогибаемся, напрягаем мышцы спины, тянемся вверх на носках |
| **Подготовительная часть – 26 мин** | | | |
| **1.Учёт висов и упоров:**  Перекладина:  Подтягивания в висе:  М- высокая перекладина  1 – 3 – 5 раз  Д- низкая  4 – 10 – 14 раз  **Брусья параллельные мальчики:**  - ходьба в упоре на руках на брусьях,  - сгибание рук в упоре.  **Брусья разновысокие девочки:**  - упор на нижней жерди,  - передвижения на нижней жерди в упоре на руках,  - соскок прогнувшись.  3**.Поднимание и опускание туловища лёжа.**  - в парах лёжа на матах. | **10 мин.**  **10 мин**  **6 мин** | Следить за правильным хватом, большой палец обязательно должен обхватывать перекладину. Следить за правильным выполнением подтягивания не дёргаться, ноги прямые, подбородком касаемся перекладины.  Поднимаем ноги до угла 90, руки в локтевых суставах не сгибать, локти разводим в стороны.  Следить за правильным хватом руками за жердь, при передвижении в упоре, локти не сгибать руки прямые, ноги вместе, при соскоке выполнять пружинистые движения при приземлении, руки вперёд, вверх, в стороны, спина прямая.  Ноги согнуты, руки за головой локти разведены в сторону, поднялись, коснулись локтями коленей и в исходное положение. | |
| **Заключительная** | **2 мин** |  | |
| 1.Построение, подведение итогов урока.  2.Домашнее задание сгибание рук в упоре лёжа от скамейки 7-15 раз  Организованный выход из зала | 1 мин  1 мин | Озвучить оценки за урок. | |

**Урок № 40 4 класс**

**Цель:**Обучение основным видам гимнастических упражнений.

**Задачи урока:**1.Обучение опорному прыжку через козла.

2. Развитие силы, ловкости, гибкости, координации.

**Тип урока:**учётный.

**Метод проведения:**индивидуальный, фронтальный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** маты, перекладина, брусья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | | **Организационно-методические замечания** |
| **Подготовительная часть** | **12 мин** | |  |
| Построение, рапорт приветствие, сообщение задач урока. | 1 мин | | Дежурный сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку. |
| 2. Строевые упражнения на месте:  «Становись», «Смирно», «Вольно»: повороты на - лево, на - право, кругом. | 1 мин | | Быть внимательным слушать команды учителя, руки прижаты к бедрам. |
| **3.Общеразвивающие упражнения в движении и на месте**  Ходьба:  - на носках;- на пятках;- подскоки;    Равномерный бег:  - с захлёстыванием голени;  - с высоким подниманием бедра;  - бег прыжками,  - правым, левым боком.  Рывки руками в движении:  - перед грудью,  - правая вверху, левая внизу,  - круговые движения руками вперёд и назад,  - выпады левой, правой,  На месте:  - круговые движения туловищем,  - наклоны в право, в лево,  - наклоны в перёд,  - сидя на полу наклоны вперёд,  **Упражнения на осанку**:  - ходьба руки за спину,  - ходьба руки вверху,  - ходьба руки за головой.  - ходьба на носках. | 10 мин  1 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин | | Упражнения в ходьбе учащиеся выполняют в колонну.  При выполнении упражнений в ходьбе следить за осанкой учащихся и положением рук: в стороны, на поясе.  Соблюдать дистанцию, следить за осанкой при выполнении беговых упражнений, выполняют в шеренге по 2 человека от лицевой до лицевой линии площадки.  Следить за руками локти параллельно полу.  Руки прямые выполнять с высокой амплитудой.  Делая выпады, передняя нога согнута в колене, задняя прямая выполняем пружинистые приседания.  Делаем полный круг, тянемся в сторону и вперёд, как можно ниже.  Сидя тянемся как можно ближе к ногам.  Спину держим, прямо прогибаемся, напрягаем мышцы спины, тянемся вверх на носках |
| **Подготовительная часть – 26 мин** | | | |
| **1.Обучение опорному прыжку**:  - разбег,  - наскок, толчок, вскок в упор на коленях, вскок в упор, соскок со взмахом рук,  - прыжок через козла.  2.Развитие силы:  - сгибание рук в упоре лёжа от скамейки,  - сгибание рук в упоре руки сзади.  Брусья:  - прохождение в упоре на руках,  - сгибание рук в упоре.  Девочки:  -сгибание рук от скамейки  - прыжки на скакалке  3**.Поднимание и опускание туловища лёжа.**  - в парах лёжа на матах. | **10 мин.**  **10 мин**  **6 мин** | Рассказать и показать детям технику выполнения опорного прыжка. Объяснить все фазы. Следить за страховкой. Учить правильно, делать наскок на подкидной мостик, руки ставить на козла прямые в локтях не сгибать. При приземлении выполнять пружинистые приседания, руки вперёд вверх, в стороны.  Туловище, ноги прямая линия, следить за правильным касанием грудью скамейки.  Сгибаем руки сзади полностью, касаемся задней частью бедра пола.  При прохождении в упоре на руках руки в локтях не сгибать, ноги стараемся держать вместе.  Разновидности прыжков, на правой, левой, двух, скакалку вращаем в среднем темпе.  Ноги согнуты, руки за головой локти разведены в сторону, поднялись, коснулись локтями коленей и в исходное положение. | |
| **Заключительная** | **2 мин** |  | |
| 1.Построение, подведение итогов урока.  2.Домашнее задание приседания с выпрыгиванием 10-15 раз.  Организованный выход из зала | 1 мин  1 мин | Объяснить, как правильно контролировать нагрузку самостоятельно | |

**Урок № 41-42-43-44 4 класс**

**Цель:**Обучение основным видам гимнастических упражнений.

**Задачи урока:**1.Отработка опорного прыжка через козла.

2. Развитие силы, ловкости, гибкости, координации.

**Тип урока:**текущий.

**Метод проведения:**индивидуальный, фронтальный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** маты, перекладина, брусья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | | **Организационно-методические замечания** |
| **Подготовительная часть** | **12 мин** | |  |
| Построение, рапорт приветствие, сообщение задач урока. | 1 мин | | Дежурный сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку. |
| 2. Строевые упражнения на месте:  «Становись», «Смирно», «Вольно»: повороты на - лево, на - право, кругом. | 1 мин | | Быть внимательным слушать команды учителя, руки прижаты к бедрам. |
| **3.Общеразвивающие упражнения в движении и на месте**  Ходьба:  - на носках;- на пятках;- подскоки;    Равномерный бег:  - с захлёстыванием голени;  - с высоким подниманием бедра;  - бег прыжками,  - правым, левым боком.  Рывки руками в движении:  - перед грудью,  - правая вверху, левая внизу,  - круговые движения руками вперёд и назад,  - выпады левой, правой,  На месте:  - круговые движения туловищем,  - наклоны в право, в лево,  - наклоны в перёд,  - сидя на полу наклоны вперёд,  **Упражнения на осанку**:  - ходьба руки за спину,  - ходьба руки вверху,  - ходьба руки за головой.  - ходьба на носках. | 10 мин  1 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин | | Упражнения в ходьбе учащиеся выполняют в колонну.  При выполнении упражнений в ходьбе следить за осанкой учащихся и положением рук: в стороны, на поясе.  Соблюдать дистанцию, следить за осанкой при выполнении беговых упражнений, выполняют в шеренге по 2 человека от лицевой до лицевой линии площадки.  Следить за руками локти параллельно полу.  Руки прямые выполнять с высокой амплитудой.  Делая выпады, передняя нога согнута в колене, задняя прямая выполняем пружинистые приседания.  Делаем полный круг, тянемся в сторону и вперёд, как можно ниже.  Сидя тянемся как можно ближе к ногам.  Спину держим прямо, прогибаемся, напрягаем мышцы спины, тянемся вверх на носках |
| **Подготовительная часть – 26 мин** | | | |
| **1.Отработка опорного прыжка**:  - разбег,  - наскок, толчок, вскок в упор на коленях, вскок в упор, соскок со взмахом рук,  - прыжок через козла.  2.Развитие силы:  - сгибание рук в упоре лёжа от скамейки,  - сгибание рук в упоре руки сзади.  Брусья:  - прохождение в упоре на руках,  - сгибание рук в упоре.  Девочки:  -сгибание рук от скамейки  - прыжки на скакалке  3**.Поднимание и опускание туловища лёжа.**  - в парах лёжа на матах. | **10 мин.**  **10 мин**  **6 мин** | Рассказать и показать детям технику выполнения опорного прыжка. Объяснить все фазы. Следить за страховкой. Учить правильно, делать наскок на подкидной мостик, руки ставить на козла прямые в локтях не сгибать. При приземлении выполнять пружинистые приседания, руки вперёд вверх, в стороны.  Туловище, ноги прямая линия, следить за правильным касанием грудью скамейки.  Сгибаем руки сзади, полностью касаемся задней частью бедра пола.  При прохождении в упоре на руках руки в локтях не сгибать, ноги стараемся держать вместе.  Разновидности прыжков, на правой, левой, двух, скакалку вращаем в среднем темпе.  Ноги согнуты, руки за головой локти разведены в сторону, поднялись, коснулись локтями коленей и в исходное положение. | |
| **Заключительная** | **2 мин** |  | |
| 1.Построение, подведение итогов урока.  2.Домашнее задание приседания с выпрыгиванием 10-15 раз.  Организованный выход из зала | 1 мин  1 мин | Объяснить, как правильно контролировать нагрузку самостоятельно | |

**Урок № 45 4 класс**

**Цель:**Обучение основным видам гимнастических упражнений.

**Задачи урока:**1.Учёт опорного прыжка через козла.

2.Обучение лазания, по канату в три приёма.

3. Развитие силы, ловкости, гибкости, координации.

**Тип урока:**учётный.

**Метод проведения:**индивидуальный, фронтальный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** маты, перекладина, брусья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | | **Организационно-методические замечания** |
| **Подготовительная часть** | **12 мин** | |  |
| Построение, рапорт приветствие, сообщение задач урока. | 1 мин | | Дежурный сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку. |
| 2. Строевые упражнения на месте:  «Становись», «Смирно», «Вольно»: повороты на - лево, на - право, кругом. | 1 мин | | Быть внимательным слушать команды учителя, руки прижаты к бедрам. |
| **3.Общеразвивающие упражнения в движении и на месте**  Ходьба:  - на носках;- на пятках;- подскоки;    Равномерный бег:  - с захлёстыванием голени;  - с высоким подниманием бедра;  - бег прыжками,  - правым, левым боком.  Рывки руками в движении:  - перед грудью,  - правая вверху, левая внизу,  - круговые движения руками вперёд и назад,  - выпады левой, правой,  На месте:  - круговые движения туловищем,  - наклоны в право, в лево,  - наклоны в перёд,  - сидя на полу наклоны вперёд,  **Упражнения на осанку**:  - ходьба руки за спину,  - ходьба руки вверху,  - ходьба руки за головой.  - ходьба на носках. | 10 мин  1 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин | | Упражнения в ходьбе учащиеся выполняют в колонну.  При выполнении упражнений в ходьбе следить за осанкой учащихся и положением рук: в стороны, на поясе.  Соблюдать дистанцию, следить за осанкой при выполнении беговых упражнений, выполняют в шеренге по 2 человека от лицевой до лицевой линии площадки.  Следить за руками локти параллельно полу.  Руки прямые выполнять с высокой амплитудой.  Делая выпады, передняя нога согнута в колене, задняя прямая выполняем пружинистые приседания.  Делаем полный круг, тянемся в сторону и вперёд, как можно ниже.  Сидя тянемся как можно ближе к ногам.  Спину держим прямо, прогибаемся, напрягаем мышцы спины, тянемся вверх на носках |
| **Подготовительная часть – 26 мин** | | | |
| **1.Учёт опорного прыжка**:  - разбег,  - наскок, толчок, вскок в упор на коленях, вскок в упор, соскок со взмахом рук,  - прыжок через козла.  2. Обучение лазанию по канату, в три приёма:  - захват каната руками,  - захват каната ногами,  - лазание вверх.  3.Развитие силы:  - сгибание рук в упоре лёжа от скамейки,  - сгибание рук в упоре руки сзади.  Брусья:  - прохождение в упоре на руках,  - сгибание рук в упоре.  Девочки:  -сгибание рук от скамейки  - прыжки на скакалке | **10 мин.**  **10 мин**  **6 мин** | Следить за правильностью выполнения прыжка, делать наскок на подкидной мостик, руки ставить на козла прямые в локтях не сгибать. При приземлении выполнять пружинистые приседания, руки вперёд вверх, в стороны.  Показать и рассказать, как правильно выполнять лазание, Учить захватывать канат ногами.  Туловище, ноги прямая линия, следить за правильным касанием грудью скамейки.  Сгибаем руки сзади, полностью касаемся задней частью бедра пола.  При прохождении в упоре на руках руки в локтях не сгибать, ноги стараемся держать вместе. | |
| **Заключительная** | **2 мин** |  | |
| 1.Построение, подведение итогов урока.  2.Домашнее задание прыжки на одной 10-15 раз.  Организованный выход из зала | 1 мин  1 мин | Объяснить, как правильно контролировать нагрузку самостоятельно | |

**Урок № 46-47-48 4 класс**

**Цель:**Обучение основным видам гимнастических упражнений.

**Задачи урока:**1.Отработка лазания, по канату в три приёма.

2.Отработка упражнений на кольцах.

3. Развитие силы, ловкости, гибкости, координации.

**Тип урока:**текущий.

**Метод проведения:**индивидуальный, фронтальный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** маты, перекладина, брусья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | | **Организационно-методические замечания** |
| **Подготовительная часть** | **12 мин** | |  |
| Построение, рапорт приветствие, сообщение задач урока. | 1 мин | | Дежурный сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку. |
| 2. Строевые упражнения на месте:  «Становись», «Смирно», «Вольно»: повороты на - лево, на - право, кругом. | 1 мин | | Быть внимательным слушать команды учителя, руки прижаты к бедрам. |
| **3.Общеразвивающие упражнения в движении и на месте**  Ходьба:  - на носках;- на пятках;- подскоки;    Равномерный бег:  - с захлёстыванием голени;  - с высоким подниманием бедра;  - бег прыжками,  - правым, левым боком.  Рывки руками в движении:  - перед грудью,  - правая вверху, левая внизу,  - круговые движения руками вперёд и назад,  - выпады левой, правой,  На месте:  - круговые движения туловищем,  - наклоны в право, в лево,  - наклоны в перёд,  - сидя на полу наклоны вперёд,  **Упражнения на осанку**:  - ходьба руки за спину,  - ходьба руки вверху,  - ходьба руки за головой.  - ходьба на носках. | 10 мин  1 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин | | Упражнения в ходьбе учащиеся выполняют в колонну.  При выполнении упражнений в ходьбе следить за осанкой учащихся и положением рук: в стороны, на поясе.  Соблюдать дистанцию, следить за осанкой при выполнении беговых упражнений, выполняют в шеренге по 2 человека от лицевой до лицевой линии площадки.  Следить за руками локти параллельно полу.  Руки прямые выполнять с высокой амплитудой.  Делая выпады, передняя нога согнута в колене, задняя прямая выполняем пружинистые приседания.  Делаем полный круг, тянемся в сторону и вперёд, как можно ниже.  Сидя тянемся как можно ближе к ногам.  Спину держим, прямо прогибаемся, напрягаем мышцы спины, тянемся вверх на носках |
| **Подготовительная часть – 26 мин** | | | |
| 1. **Отработка лазания по канату, в три приёма:**  - захват каната руками,  - захват каната ногами,  - лазание вверх.  2.**Отработка упражнений на кольцах:**  **-** вис согнувшись,  - вис прогнувшись,  - подтягивания в висе,  - выкрут в висе,  - соскок прогнувшись.  3.Развитие силы:  - сгибание рук в упоре лёжа от скамейки,  - сгибание рук в упоре руки сзади.  Брусья:  - прохождение в упоре на руках,  - сгибание рук в упоре.  Девочки:  -сгибание рук от скамейки  - прыжки на скакалке | **10 мин.**  **10 мин**  **6 мин** | Следить за правильным захватом каната руками и ногами.  Следить за правильным захватом руками колец, большой палец обхватывает кольцо, подтягиваясь, держим ноги туловище по прямой линии не раскачиваться и не дёргаться, выполняя соскок, выполняем пружинистые движения при приземлении.  Туловище, ноги прямая линия, следить за правильным касанием грудью скамейки.  Сгибаем руки сзади, полностью касаемся задней частью бедра пола.  При прохождении в упоре на руках руки в локтях не сгибать, ноги стараемся держать вместе. | |
| **Заключительная** | **2 мин** |  | |
| 1.Построение, подведение итогов урока.  2.Домашнее задание сгибание рук в упоре от скамейки 10-15 раз.  Организованный выход из зала | 1 мин  1 мин | Объяснить, как правильно захватывать канат ногами, чтобы легко держаться в стойке. | |

**Урок № 49 4 класс**

**Цель:**Обучение основным видам гимнастических упражнений.

**Задачи урока:**1.Учёт лазания, по канату в три приёма.

2.Отработка упражнений на кольцах.

3. Развитие силы, ловкости, гибкости, координации.

**Тип урока:**учётный.

**Метод проведения:**индивидуальный, фронтальный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** маты, перекладина, брусья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | | **Организационно-методические замечания** |
| **Подготовительная часть** | **12 мин** | |  |
| Построение, рапорт приветствие, сообщение задач урока. | 1 мин | | Дежурный сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку. |
| 2. Строевые упражнения на месте:  «Становись», «Смирно», «Вольно»: повороты на - лево, на - право, кругом. | 1 мин | | Быть внимательным слушать команды учителя, руки прижаты к бедрам. |
| **3.Общеразвивающие упражнения в движении и на месте**  Ходьба:  - на носках;- на пятках;- подскоки;    Равномерный бег:  - с захлёстыванием голени;  - с высоким подниманием бедра;  - бег прыжками,  - правым, левым боком.  Рывки руками в движении:  - перед грудью,  - правая вверху, левая внизу,  - круговые движения руками вперёд и назад,  - выпады левой, правой,  На месте:  - круговые движения туловищем,  - наклоны в право, в лево,  - наклоны в перёд,  - сидя на полу наклоны вперёд,  **Упражнения на осанку**:  - ходьба руки за спину,  - ходьба руки вверху,  - ходьба руки за головой.  - ходьба на носках. | 10 мин  1 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин | | Упражнения в ходьбе учащиеся выполняют в колонну.  При выполнении упражнений в ходьбе следить за осанкой учащихся и положением рук: в стороны, на поясе.  Соблюдать дистанцию, следить за осанкой при выполнении беговых упражнений, выполняют в шеренге по 2 человека от лицевой до лицевой линии площадки.  Следить за руками локти параллельно полу.  Руки прямые выполнять с высокой амплитудой.  Делая выпады, передняя нога согнута в колене, задняя прямая выполняем пружинистые приседания.  Делаем полный круг, тянемся в сторону и вперёд, как можно ниже.  Сидя тянемся как можно ближе к ногам.  Спину держим, прямо прогибаемся, напрягаем мышцы спины, тянемся вверх на носках |
| **Подготовительная часть – 26 мин** | | | |
| 1. **Учёт лазания по канату, в три приёма:**  - захват каната руками,  - захват каната ногами,  - лазание вверх.  2.**Отработка упражнений на кольцах:**  **-** вис согнувшись,  - вис прогнувшись,  - подтягивания в висе,  - выкрут в висе,  - соскок прогнувшись.  3.Развитие силы:  - сгибание рук в упоре лёжа от скамейки,  - сгибание рук в упоре руки сзади.  Брусья:  - прохождение в упоре на руках,  - сгибание рук в упоре.  Девочки:  -сгибание рук от скамейки  - прыжки на скакалке | **10 мин.**  **10 мин**  **6 мин** | Следить за правильным захватом каната руками и ногами.  Оценить способности учащихся в лазании по канату  Следить за правильным захватом руками колец, большой палец обхватывает кольцо, подтягиваясь, держим ноги туловище по прямой линии не раскачиваться и не дёргаться, выполняя соскок, выполняем пружинистые движения при приземлении.  Туловище, ноги прямая линия, следить за правильным касанием грудью скамейки.  Сгибаем руки сзади, полностью касаемся задней частью бедра пола.  При прохождении в упоре на руках руки в локтях не сгибать, ноги стараемся держать вместе. | |
| **Заключительная** | **2 мин** |  | |
| 1.Построение, подведение итогов урока.  2.Домашнее задание сгибание рук в упоре от скамейки 10-15 раз.  Организованный выход из зала | 1 мин  1 мин | Озвучить оценки учащимся за лазания по канату | |

3-четверть

Спортивные игры (баскетбол) Урок № 51 4 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: 1. Техника безопасности на уроках по баскетболу.

2. Теоретические сведения: Измерение роста, веса, окружности грудной клетки, динамометрия.

3.Обучение техники перемещений, остановок, поворотов.

4. Развитие быстроты, ловкости, координации движений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 12 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  2.Инструктаж №3 Техника безопасности на уроках спортивных игр.  3.Строевые упражнения на месте:  Выполнить повороты налево, направо, кругом.  **ОРУ:**  **Ходьба:**  - на носках мяч вверх;  - на пятках мяч вперед;  - на внутренней стороне стопы мяч вниз;  - на  внутренней стороне стопы;  **Бег:**   специальные беговые упражнения:  - приставным шагом    ( правым,  левым   боком),  по свистку  чередуя;  - спиной вперед;  **1)** И.П.- мяч держать двумя руками снизу, ноги вместе:  1- поднять руки с мячом вверх; левая  нога назад на носок;  2- И. П.;  3 – то же; правая нога  назад  на носок;  4 - И.П.  **2)**И.П**-**мяч держать двумя руками перед грудью;  1- мяч вперед выпрямить руки;  2- И.П  3- мяч вверх выпрямить руки;  4- И.П.  **3)** И. П. – мяч держать двумя руками над головой, ноги вместе:  1 - наклон туловища  вправо.  2 - И. П.  3 - наклон влево.  4 - И. П.  **4)** И. П.- мяч держать двумя руками снизу:  1- руки с мячом прямые вперед;  2 - наклон вперед, коснуться мячом пола;  3 - присед, руки с мячом прямые вперед;  4 - И. П.  **5)** И. П. – мяч держать двумя руками снизу:  1 - выпад правой ногой вперед, руки  с  мячом вперед  2 - И. П.;  3 – то же самое только левой ногой  4- И. П. .  **6)**И.П.- то же:  1,2,3- прыжки на двух ногах;    4-поворот в прыжке.  Перестроиться в две шеренги лицом друг к другу для выполнения основной части  урока | 1 мин  2 мин  1 мин  8 мин  1 мин  1 мин  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Довести до каждого учащегося соблюдение мер безопасности на уроках спортивных игр в зале под роспись.  Следить за правильным выполнением поворотов, чёткостью выполнения.  Соблюдать дистанцию; держать спину прямо, следить за движениями рук и дыханием.    Выполнение в среднем темпе. Темп задается подсчетом. Смену заданий производить по команде. Контролировать выполнение замечаниями.  Акцентировать внимание учащихся на сигнал, соблюдать дистанцию.  Тянемся вверх на носках.  .  Руки полностью выпрямляем, держим параллельно полу.  Наклон точно в сторону.  Делаем красиво.      Колени не сгибать, тянемся, как можно ниже.           Шире выпад          на360 или 180 вправо, влево.  Сохранять равновесие    Убрать лишние мячи.  . |
| Основная часть | 1. мин |  |
| 1.Теоретические сведения, антропометрия  Ознакомить учащихся с правилами поведения, обращением с мячом, нахождением на спортивной площадке    2. Обучение стойкам игрока и перемещениям в различной стойке – в высоком, среднем и низком положении. Со сменой направления и скорости движения, с мячом и без мяча, лицом вперёд, спиной вперёд.  - остановка прыжком,  - развороты по сигналу.  3. Игры эстафеты:  1. «Попади в цель» добежать до фишки, взять мяч бросить его в обруч, вернуться передать эстафету.  2. «Прыгуны» передвигаться до фишки приставным шагом правым боком, назад левым боком. | 3 мин  10 мин  13 мин | Рассказать детям для, чего нужно следить за антропометрическими, данными.  Объяснить учащимся как правильно нужно вести себя на площадке, слушать судью сразу выполнять остановку в игре соблюдать правила игры.  Передвигаться на полусогнутых ногах, выполнять плавные пружинистые движения.  Внимательно слушать команды учителя.  Выполнять задания быстро и точно, побеждает та команда, которая первая выполнить задание. |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – прыжок на препятствие в - 40 см 10-15 раз.  Организованный выход из зала. |  | Напомнить ещё раз о важности соблюдения мер безопасности на уроках. |

Спортивные игры (баскетбол) Урок № 52-53 4 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: 1. Закрепление техники перемещений, остановок, поворотов.

2. Обучение ловли передачи, ведению мяча.

3. Развитие быстроты, ловкости, координации движений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 12 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  2.Строевые упражнения на месте:  Выполнить повороты налево, направо, кругом.  **ОРУ:**  **Ходьба:**  - на носках мяч вверх;  - на пятках мяч вперед;  - на внутренней стороне стопы мяч вниз;  - на  внутренней стороне стопы;  **Бег:**   специальные беговые упражнения:  - приставным шагом    ( правым,  левым   боком),  по свистку  чередуя;  - спиной вперед;  **1)** И.П.- мяч держать двумя руками снизу, ноги вместе:  1- поднять руки с мячом вверх; левая  нога назад на носок;  2- И. П.;  3 – то же; правая нога  назад  на носок;  4 - И.П.  **2)**И.П**-**мяч держать двумя руками перед грудью;  1- мяч вперед выпрямить руки;  2- И.П  3- мяч вверх выпрямить руки;  4- И.П.  **3)** И. П. – мяч держать двумя руками над головой, ноги вместе:  1 - наклон туловища  вправо.  2 - И. П.  3 - наклон влево.  4 - И. П.  **4)** И. П.- мяч держать двумя руками снизу:  1- руки с мячом прямые вперед;  2 - наклон вперед, коснуться мячом пола;  3 - присед, руки с мячом прямые вперед;  4 - И. П.  **5)** И. П. – мяч держать двумя руками снизу:  1 - выпад правой ногой вперед, руки  с  мячом вперед  2 - И. П.;  3 – то же самое только левой ногой  4- И. П. .  **6)**И.П.- то же:  1,2,3- прыжки на двух ногах;    4-поворот в прыжке. | 1 мин  2 мин  8 мин  1.30 мин  1.30 мин  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Следить за правильным выполнением поворотов, чёткостью выполнения.  Соблюдать дистанцию; держать спину прямо, следить за движениями рук и дыханием.    Выполнение в среднем темпе. Темп задается подсчетом. Смену заданий производить по команде. Контролировать выполнение замечаниями.  Акцентировать внимание учащихся на сигнал, соблюдать дистанцию.  Тянемся вверх на носках.  .  Руки полностью выпрямляем, держим параллельно полу.  Наклон точно в сторону.  Делаем красиво.      Колени не сгибать, тянемся, как можно ниже.           Шире выпад          на360 или 180 вправо, влево.  Сохранять равновесие |
| Основная часть | 26мин |  |
| 1. Закрепление стоек игрока, перемещений в различной стойке – в высоком, среднем и низком положении. Со сменой направления и скорости движения, с мячом и без мяча, лицом вперёд, спиной вперёд, правым, левым боком  - остановка прыжком,  - развороты по сигналу.  2. Обучение ловли, передачи и ведению мяча.  - ведение мяча на месте (правой рукой), передача мяча двумя руками от груди;  - ведение мяча на месте (левой рукой), передача мяча двумя руками от груди;  -  ведение мяча на месте (правой, левой рукой) передача мяча снизу;  3. Игры эстафеты:  - с ведением мяча на скорость,  - с обводкой стоек (змейкой). | 10 мин  10 мин  6 мин | Следить за правильным выполнением заданий на площадке, слушать команды учителя.  Передвигаться на полусогнутых ногах, выполнять плавные пружинистые движения.  Объяснить и показать детям технику ведения мяча. Следить за правильной постановкой кисти над мячом, работой руки, давит на мяч сверху вниз. Мяч передавать точно в руки партнёру.  Выполнять задания быстро и точно, побеждает та команда, которая первая выполнить задание. |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – прыжок на препятствие в - 40 см 10-15 раз.  Организованный выход из зала. |  | Указать на допущенные ошибки и способы, как их исправить. |

Спортивные игры (баскетбол) Урок № 54-55 4 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: 1. Отработка перемещений, остановок, поворотов.

2. Закрепление ловли передачи, ведения мяча.

3. Развитие быстроты, ловкости, координации движений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 12 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  2.Строевые упражнения на месте:  Выполнить повороты налево, направо, кругом.  ОРУ: Ходьба:  - на носках мяч вверх; - на пятках мяч вперед;  - на внутренней стороне стопы мяч вниз;  - на  внутренней стороне стопы;  Бег:   специальные беговые упражнения:  - приставным шагом ( правым,  левым   боком),  по свистку  чередуя;  - спиной вперед;  1. И.П.- мяч держать двумя руками снизу, ноги вместе:1- поднять руки с мячом вверх; левая  нога назад на носок; 2- И. П.; 3 – то же; правая нога  назад  на носок; 4 - И.П.  2. И.П- мяч держать двумя руками перед грудью; 1- мяч вперед выпрямить руки; 2- И.П  3- мяч вверх выпрямить руки; 4- И.П.  3) И. П. – мяч держать двумя руками над головой, ноги вместе:  1 - наклон туловища  вправо. 2 - И. П.  3 - наклон влево. 4 - И. П.  4) И. П.- мяч держать двумя руками снизу:  1- руки с мячом прямые вперед;  2 - наклон вперед, коснуться мячом пола;  3 - присед, руки с мячом прямые вперед; 4 - И. П.  5) И. П. – мяч держать двумя руками снизу:  1 - выпад правой ногой вперед, руки  с  мячом вперед.  2 - И. П.;  3 – то же самое только левой ногой. 4- И. П. .   6) И.П.- то же:  1,2,3- прыжки на двух ногах;    4-поворот в прыжке. | 1 мин  2 мин  8 мин  1.30 мин  1.30 мин  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Следить за правильным выполнением поворотов, чёткостью выполнения.  Соблюдать дистанцию; держать спину прямо, следить за движениями рук и дыханием.  Выполнение в среднем темпе. Темп задается подсчетом. Смену заданий производить по команде. Контролировать выполнение замечаниями.  Акцентировать внимание учащихся на сигнал, соблюдать дистанцию.  Тянемся вверх на носках.  Руки полностью выпрямляем, держим параллельно полу.  Наклон точно в сторону.  Делаем красиво.      Колени не сгибать, тянемся, как можно ниже.   Шире выпад     на360 или 180 вправо, влево.  Сохранять равновесие |
| Основная часть | 26мин |  |
| 1. Отработка стоек игрока, перемещений в различной стойке – в высоком, среднем и низком положении. Со сменой направления и скорости движения, с мячом и без мяча, лицом вперёд, спиной вперёд, правым, левым боком  - остановка прыжком,  - развороты по сигналу.  2. Закрепление ловли, передачи и ведения мяча.  - ведение мяча на месте, правой, левой рукой.  - ведение по кругу с разворотами по сигналу,  - в парах ведение и передача мяча, на грудь, с отскоком от пола,  - передачи мяча в парах в движении.  3. Игра «Баскетбол» по упрощённым правилам | 10 мин  10 мин  6 мин | Следить за правильным выполнением заданий на площадке, слушать команды учителя.  Передвигаться на полусогнутых ногах, выполнять плавные пружинистые движения.  Следить за правильной постановкой кисти над мячом, работой руки, давит на мяч сверху вниз. При ловле мяча кисти образуют воронку, пальцы широко расставлены. Мяч передавать точно в руки партнёру.  Учить детей слушать свисток вовремя останавливаться. |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – прыжок на препятствие в - 40 см 10-15 раз. Организованный выход из зала. |  | Напомнить, что игра бесконтактная, нельзя касаться соперника любой частью тела. |

Спортивные игры (баскетбол) Урок № 56-57 4 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: 1. Отработка перемещений, остановок, поворотов.

2. Отработка ловли передачи, ведения мяча.

3. Развитие быстроты, ловкости, координации движений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 12 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  2.Строевые упражнения на месте:  Выполнить повороты налево, направо, кругом.  ОРУ:  Ходьба:  - на носках мяч вверх; - на пятках мяч вперед;  - на внутренней стороне стопы мяч вниз;  - на  внутренней стороне стопы;  Бег:   специальные беговые упражнения:  - приставным шагом ( правым,  левым   боком),  по свистку  чередуя;  - спиной вперед;  1. И.П.- мяч держать двумя руками снизу, ноги вместе:1- поднять руки с мячом вверх; левая  нога назад на носок; 2- И. П.; 3 – то же; правая нога  назад  на носок; 4 - И.П.  2. И.П- мяч держать двумя руками перед грудью; 1- мяч вперед выпрямить руки; 2- И.П  3- мяч вверх выпрямить руки; 4- И.П.  3) И. П. – мяч держать двумя руками над головой, ноги вместе:  1 - наклон туловища  вправо. 2 - И. П.  3 - наклон влево. 4 - И. П.  4) И. П.- мяч держать двумя руками снизу:  1- руки с мячом прямые вперед;  2 - наклон вперед, коснуться мячом пола;  3 - присед, руки с мячом прямые вперед; 4 - И. П.  5) И. П. – мяч держать двумя руками снизу:  1 - выпад правой ногой вперед, руки  с  мячом вперед.  2 - И. П.;  3 – то же самое только левой ногой. 4- И. П. .   6) И.П.- то же:  1,2,3- прыжки на двух ногах;    4-поворот в прыжке. | 1 мин  2 мин  8 мин  1.30 мин  1.30 мин  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Следить за правильным выполнением поворотов, чёткостью выполнения.  Соблюдать дистанцию; держать спину прямо, следить за движениями рук и дыханием.  Выполнение в среднем темпе. Темп задается подсчетом. Смену заданий производить по команде. Контролировать выполнение замечаниями.  Акцентировать внимание учащихся на сигнал, соблюдать дистанцию.  Тянемся вверх на носках.  Руки полностью выпрямляем, держим параллельно полу.  Наклон точно в сторону.  Делаем красиво.      Колени не сгибать, тянемся, как можно ниже.   Шире выпад     на360 или 180 вправо, влево.  Сохранять равновесие |
| Основная часть | 26мин |  |
| 1. Отработка стоек игрока, перемещений в различной стойке – в высоком, среднем и низком положении. Со сменой направления и скорости движения, с мячом и без мяча, лицом вперёд, спиной вперёд, правым, левым боком  - остановка прыжком,  - развороты по сигналу.  2. Отработка ловли, передачи и ведения мяча.  - ведение мяча на месте, правой, левой рукой.  - ведение по кругу с разворотами по сигналу,  - в парах ведение и передача мяча, на грудь, с отскоком от пола,  - передачи мяча в парах в движении.  3. Игра «Баскетбол» по упрощённым правилам | 8 мин  8 мин  10 мин | Следить за правильным выполнением заданий на площадке, слушать команды учителя.  Передвигаться на полусогнутых ногах, выполнять плавные пружинистые движения.  Следить за правильной постановкой кисти над мячом, работой руки, давит на мяч сверху вниз. При ловле мяча кисти образуют воронку, пальцы широко расставлены. Мяч передавать точно в руки партнёру.  Учить детей слушать свисток вовремя останавливаться. |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – выпрыгивания вверх 10-15 раз. Организованный выход из зала. |  | Указать на ошибки во время передач мяча. |

Спортивные игры (баскетбол) Урок № 58-59 4 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: 1. Отработка перемещений, остановок, поворотов.

2. Отработка ловли передачи, ведения мяча в движении.

3. Развитие быстроты, ловкости, координации движений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 12 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  2.Строевые упражнения на месте:  Выполнить перестроения из одной шеренги в две.  ОРУ:  - ходьба на носках;  -ходьба на пятках;  -ходьба на согнутых коленях;  - равномерный бег;  - бег приставным шагом;  -бег спиной вперед.  **Беговые упражнения:**  - с высоким подниманием бедра;  - «захлестывание» голени назад;  - бег прыжковыми шагами;  - прямые ноги («ножницы»)  - прыжки на правой и левой ноге.  **Специальные упражнения**:  - вращение запястья и кисти;  - отведение рук вперед-назад;  - отведение рук вправо-влево;  - вращение предплечьями вперед-назад;  - вращение рук вперед-назад;  - наклоны туловища вправо-влево;  -наклоны туловища вниз;  - приседания;  - приседания в выпаде на правую и левую ногу;  -прыжки на месте;  -прыжки вверх. | 1 мин  2 мин  **8 мин**  2 мин  3 мин  3 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Следить за правильным выполнением перестроений, 1- стоит на месте, 2 заходит за первого, добиваться чёткого выполнения.  Соблюдать дистанцию; держать спину прямо, следить за движениями рук и дыханием.  Правильно выполнять упражнения  Туловище держать ровно, без наклона вперед  Пальцы собрать в кулак  Руки держать на предплечьях  Выполнять с большой амплитудой  Тянемся в сторону наклона, спину держим ровно  Ноги на ширине плеч  Широкая стойка  на360 или 180 вправо, влево.  Сохранять равновесие |
| Основная часть | 26мин |  |
| 1. Отработка стоек игрока, перемещений в различной стойке – в высоком, среднем и низком положении. Со сменой направления и скорости движения, с мячом и без мяча, лицом вперёд, спиной вперёд, правым, левым боком  - остановка прыжком,  - развороты по сигналу.  2. Отработка ловли, передачи и ведения мяча в движении.  - ведение мяча правой, левой рукой по кругу, шагом и бегом  - ведение по кругу с разворотами по сигналу,  - в парах ведение и передача мяча, на грудь, с отскоком от пола,  - передачи мяча в парах в движении одной рукой.  3. Игра «Баскетбол» по упрощённым правилам | 8 мин  8 мин  10 мин | Следить за правильным выполнением заданий на площадке, слушать команды учителя.  Передвигаться на полусогнутых ногах, выполнять плавные пружинистые движения.  Следить за правильной постановкой кисти над мячом, работой руки, давит на мяч сверху вниз. При ловле мяча кисти образуют воронку, пальцы широко расставлены. Мяч передавать точно в руки партнёру.  Учить детей не контактировать во время игры, не касаться соперника. |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – выпрыгивания вверх 10-15 раз. Организованный выход из зала. |  | Указать на ошибки во время отбора мяча. |

Спортивные игры (баскетбол) Урок № 60-61 4 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: 1. Отработка перемещений, остановок, поворотов в движении.

2. Отработка ловли передачи, ведения мяча в движении.

3. Развитие быстроты, ловкости, координации движений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 12 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  2.Строевые упражнения на месте:  Выполнить перестроения из одной шеренги в две.  ОРУ:  - ходьба на носках;  -ходьба на пятках;  -ходьба на согнутых коленях;  - равномерный бег;  - бег приставным шагом;  -бег спиной вперед.  **Беговые упражнения:**  - с высоким подниманием бедра;  - «захлестывание» голени назад;  - бег прыжковыми шагами;  - прямые ноги («ножницы»)  - прыжки на правой и левой ноге.  **Специальные упражнения**:  - вращение запястья и кисти;  - отведение рук вперед-назад;  - отведение рук вправо-влево;  - вращение предплечьями вперед-назад;  - вращение рук вперед-назад;  - наклоны туловища вправо-влево;  -наклоны туловища вниз;  - приседания;  - приседания в выпаде на правую и левую ногу;  -прыжки на месте;  -прыжки вверх. | 1 мин  2 мин  **8 мин**  2 мин  3 мин  3 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Следить за правильным выполнением перестроений, 1- стоит на месте, 2 заходит за первого, добиваться чёткого выполнения.  Соблюдать дистанцию; держать спину прямо, следить за движениями рук и дыханием.  Правильно выполнять упражнения  Туловище держать ровно, без наклона вперед  Пальцы собрать в кулак  Руки держать на предплечьях  Выполнять с большой амплитудой  Тянемся в сторону наклона, спину держим ровно  Ноги на ширине плеч  Широкая стойка  на360 или 180 вправо, влево.  Сохранять равновесие |
| Основная часть | 26мин |  |
| 1. Отработка стоек игрока, перемещений в различной стойке – в высоком, среднем и низком положении. Со сменой направления и скорости движения, с мячом и без мяча, лицом вперёд, спиной вперёд, правым, левым боком  - остановка прыжком,  - развороты по сигналу.  2. Отработка ловли, передачи и ведения мяча в движении.   - ведение мяча в движении шагом и бегом в разных стойках по заданию в низкой, средней, высокой.  - ведение с разворотами на 360 по сигналу  в право, влево.  - ведение с остановкой прыжком.  - ловля и передача мяча в парах в движении: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, двумя и одной рукой с отскоком от пола;  3. Игра «Баскетбол» по упрощённым правилам | 8 мин  8 мин  10 мин | Следить за правильным выполнением заданий на площадке, слушать команды учителя.  Передвигаться на полусогнутых ногах, выполнять плавные пружинистые движения.  Следить за правильной постановкой кисти над мячом, работой руки, давит на мяч сверху вниз. При ловле мяча кисти образуют воронку, пальцы широко расставлены. Мяч передавать точно в руки партнёру.  Ловить мяч на вытянутые руки. Передавать мяч пальцами  Мяч должен находиться сбоку-спереди  Мяч держать кончиками пальцев, при броске полностью выпрямить руку  Обводить каждый «конус» правой и левой рукой  Учить детей не контактировать во время игры, не касаться соперника. |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – выпрыгивания вверх 10-15 раз. Организованный выход из зала. |  | Указать на ошибки во время отбора мяча. |

Спортивные игры (баскетбол) Урок № 62-63-64 4 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: 1. Отработка перемещений, остановок, поворотов в движении.

2. Отработка ловли передачи, ведения мяча в движении.

3. Развитие быстроты, ловкости, координации движений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 12 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  2.Строевые упражнения на месте:  Выполнить перестроения из одной шеренги в две, в три.  ОРУ:  - ходьба на носках;  -ходьба на пятках;  -ходьба на согнутых коленях;  - равномерный бег;  - бег приставным шагом;  -бег спиной вперед.  **Беговые упражнения:**  - с высоким подниманием бедра;  - «захлестывание» голени назад;  - бег прыжковыми шагами;  - прямые ноги («ножницы»)  - прыжки на правой и левой ноге.  **Специальные упражнения**:  - вращение запястья и кисти;  - отведение рук вперед-назад;  - отведение рук вправо-влево;  - вращение предплечьями вперед-назад;  - вращение рук вперед-назад;  - наклоны туловища вправо-влево;  -наклоны туловища вниз;  - приседания;  - приседания в выпаде на правую и левую ногу;  -прыжки на месте;  -прыжки вверх. | 1 мин  2 мин  **8 мин**  2 мин  3 мин  3 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Следить за правильным выполнением перестроений, 2- стоит на месте, 1 заходит за первого, 3- выходит вперёд за второго, добиваться чёткого выполнения.  Соблюдать дистанцию; держать спину прямо, следить за движениями рук и дыханием.  Правильно выполнять упражнения  Туловище держать ровно, без наклона вперед  Пальцы собрать в кулак  Руки держать на предплечьях  Выполнять с большой амплитудой  Тянемся в сторону наклона, спину держим ровно  Ноги на ширине плеч  Широкая стойка  на360 или 180 вправо, влево.  Сохранять равновесие |
| Основная часть | 26мин |  |
| 1. Отработка стоек игрока, перемещений в различной стойке – в высоком, среднем и низком положении. Со сменой направления и скорости движения, с мячом и без мяча, лицом вперёд, спиной вперёд, правым, левым боком  - остановка прыжком,  - развороты по сигналу.  2. Отработка ловли, передачи и ведения мяча в движении.   - ведение мяча в движении шагом и бегом в разных стойках по заданию в низкой, средней, высокой.  - ведение с разворотами на 180 - 360 по сигналу  - ведение с остановкой прыжком.  - ловля и передача мяча в парах в движении: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, двумя и одной рукой с отскоком от пола;  - ловля и передача мяча в треугольниках и квадратах.  3. Игра «Баскетбол» по упрощённым правилам | 8 мин  8 мин  10 мин | Следить за правильным выполнением заданий на площадке, слушать команды учителя.  Передвигаться на полусогнутых ногах, выполнять плавные пружинистые движения.  Следить за правильной постановкой кисти над мячом, работой руки, давит на мяч сверху вниз. При ловле мяча кисти образуют воронку, пальцы широко расставлены. Мяч передавать точно в руки партнёру.  Ловить мяч на вытянутые руки. Передавать мяч пальцами  Мяч должен находиться сбоку-спереди  Мяч держать кончиками пальцев, при броске полностью выпрямить руку  Учить детей не контактировать во время игры, не касаться соперника. |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – выпрыгивания вверх 10-15 раз. Организованный выход из зала. |  | Указать на ошибки во время отбора мяча. |

Спортивные игры (баскетбол) Урок № 65-66 4 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: 1. Отработка ловли, передачи, ведения мяча.

2. Обучение техники броска мяча в кольцо.

3. Развитие быстроты, ловкости, координационных способностей..

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 12 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  2.Строевые упражнения на месте:  Выполнить перестроения из одной шеренги в две, в три.  **4. ОРУ – в движении.**  1. Ходьба с круговыми движениями головой. 2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.  5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.  6. Ходьба с маховой прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.  7. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук. 8. Ходьба на носках с махом полусогнутыми ногами вперёд-вверх.  9. Ходьба выпадами.  10.Бег по кругу | 1 мин  2 мин  **8 мин**  30 сек  30сек  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  30 сек  30 сек  1 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Следить за правильным выполнением перестроений 2- стоит на месте; 1- заходит назад; 3 – заходит вперёд.  Следить за соблюдением дистанции.  Спина прямая, повороты туловища выполнять с большой амплитудой.  Руки вверху выпрямлены.  Передвижения в полуприсяде руки положить на плечи впереди идущему.  Прогибаемся назад, как можно дальше прорабатываем позвоночник, укрепляем мышцы спины.  Выполняя махи, как можно выше поднимая ноги, руками касаемся носка.  При поворотах в сторону стараться руками тянуться как можно шире вправо, влево.  Выпады выполнять как можно шире  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание. |
| Основная часть | 26 мин |  |
| 1. Отработка ловли, передачи, ведения мяча  - выполнить передачу и ловлю мяча в парах: - двумя руками от груди;  - одной рукой от плеча, в движении.  - из-за головы; - с отскоком от пола.  - в треугольниках в движении.  В квадрате на месте одним и двумя мячами.  2.Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди:  Класс и на две колонны одни на дин щит вторые на другой.  - бросок с трёх метров  - бросок с 4 метров.  3. Игра «Баскетбол» по упрощённым правилам | 8 мин  10 мин  8 мин | Следить за тем, чтобы мяч, при передаче, летел параллельно полу, точно в руки напарнику, правильно ставить кисти рук при приёме мяча.  Следить за правильным положением туловища, ног, за работой рук, кисти.  Рассказать и показать технику броска мяча в кольцо. Объяснить детям. Что такое траектория полёта мяча, вращение мяча.  Бросаем снизу от груди.  Обратить внимание на соблюдение правил игры соблюдением дистанции во время отбора мяча |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – выпрыгивания вверх с места 10-15 раз.  Организованный выход из зала. |  | Указать ошибки при выполнении бросков мяча. |

Спортивные игры (баскетбол) Урок № 67-68 4 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: 1. Отработка ловли, передачи, ведения мяча.

2. Закрепление бросков мяча в кольцо.

3. Развитие быстроты, ловкости, координационных способностей..

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 12 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  2.Строевые упражнения на месте:  Выполнить перестроения из одной шеренги в две, в три.  **3. ОРУ – в движении.**  1. Ходьба с круговыми движениями головой. 2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.  5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.  6. Ходьба с маховой прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.  7. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук. 8. Ходьба на носках с махом полусогнутыми ногами вперёд-вверх.  9. Ходьба выпадами.  10.Бег по кругу | 1 мин  2 мин  **8 мин**  30 сек  30сек  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  30 сек  30 сек  1 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Следить за правильным выполнением перестроений 2- стоит на месте; 1- заходит назад; 3 – заходит вперёд.  Следить за соблюдением дистанции.  Спина прямая, повороты туловища выполнять с большой амплитудой.  Руки вверху выпрямлены.  Передвижения в полуприсяде руки положить на плечи впереди идущему.  Прогибаемся назад, как можно дальше прорабатываем позвоночник, укрепляем мышцы спины.  Выполняя махи, как можно выше поднимая ноги, руками касаемся носка.  При поворотах в сторону стараться руками тянуться как можно шире вправо, влево.  Выпады выполнять как можно шире  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание. |
| Основная часть | 26 мин |  |
| 1. Отработка ловли, передачи, ведения мяча  - выполнить передачу и ловлю мяча в парах: - двумя руками от груди;  - одной рукой от плеча, в движении.  - из-за головы; - с отскоком от пола.  - в треугольниках в движении.  В квадрате на месте одним и двумя мячами.  2.Закрепление броска мяча в кольцо:  - штрафной бросок с 3-4 метров,  - справа, слева от щита 3 метра,  - в движении после обводки стоек сбоку от щита,  - в движении через центр.  3. Игра «Баскетбол» по упрощённым правилам | 8 мин  8 мин  10 мин | Следить за тем, чтобы мяч, при передаче, летел параллельно полу, точно в руки напарнику, правильно ставить кисти рук при приёме мяча.  Следить за правильным положением туловища, ног, за работой рук, кисти.  Следить за траекторией полёта мяча, работой рук, мяч ударять в щит не сильно целимся в маленький квадратик.  Обратить внимание на ведение мяча, рука сверху, пальцы ладони растопырены в стороны, надавливаем вниз и быстро возвращаем на исходное положение, пружина.  Обратить внимание на соблюдение правил игры соблюдением дистанции во время отбора мяча |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – сгибание рук в упоре от скамейки 10-15 раз.  Организованный выход из зала. |  | Напомнить, что игра бесконтактная. |

Спортивные игры (баскетбол) Урок № 69-70 4 класс

Тема: Баскетбол

Задачи: 1. Отработка ловли, передачи, ведения мяча.

2. Отработка бросков мяча в кольцо

3. Развитие быстроты, ловкости, координационных способностей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 12 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  2.Строевые упражнения на месте:  Выполнить перестроения из одной шеренги в две, в три.  **3. ОРУ – в движении.**  1. Ходьба с круговыми движениями головой. 2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.  5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.  6. Ходьба с маховой прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.  7. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук. 8. Ходьба на носках с махом полусогнутыми ногами вперёд-вверх.  9. Ходьба выпадами.  10.Бег по кругу | 1 мин  2 мин  **8 мин**  30 сек  30сек  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  30 сек  30 сек  1 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Следить за правильным выполнением перестроений 2- стоит на месте; 1- заходит назад; 3 – заходит вперёд.  Следить за соблюдением дистанции.  Спина прямая, повороты туловища выполнять с большой амплитудой.  Руки вверху выпрямлены.  Передвижения в полуприсяде руки положить на плечи впереди идущему.  Прогибаемся назад, как можно дальше прорабатываем позвоночник, укрепляем мышцы спины.  Выполняя махи, как можно выше поднимая ноги, руками касаемся носка.  При поворотах в сторону стараться руками тянуться как можно шире вправо, влево.  Выпады выполнять как можно шире  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание. |
| Основная часть | 26 мин |  |
| 1. Отработка ловли, передачи, ведения мяча  - выполнить передачу и ловлю мяча в парах: - двумя руками от груди;  - одной рукой от плеча, в движении.  - из-за головы; - с отскоком от пола.  - в треугольниках в движении.  В квадрате на месте одним и двумя мячами.  2.Закрепление броска мяча в кольцо:  - штрафной бросок с 3-4 метров от груди,  - штрафной бросок одной рукой от плеча.  - справа, слева от щита 3 метра,  - в движении после обводки стоек сбоку от щита,  - в движении через центр.  Тактика игры в защите: зонная защита.  Учить правильной расстановке в защите.  3. Игра «Баскетбол» по упрощённым правилам | 6 мин  8 мин  2 мин  10 мин | Следить за тем, чтобы мяч, при передаче, летел параллельно полу, точно в руки напарнику, правильно ставить кисти рук при приёме мяча.  Следить за правильным положением туловища, ног, за работой рук, кисти.  Следить за траекторией полёта мяча, работой рук, мяч ударять в щит не сильно целимся в маленький квадратик.  Обратить внимание на ведение мяча, рука сверху, пальцы ладони растопырены в стороны, надавливаем вниз и быстро возвращаем на исходное положение, пружина.  Объяснить детям расстановку игроков в защите, каждый игрок занимает своё место и контролирует его, не давая возможности нападающему выполнить бросок.  Обратить внимание на соблюдение правил игры соблюдением дистанции во время отбора мяча |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – сгибание рук в упоре от скамейки 10-15 раз.  Организованный выход из зала. |  | Напомнить правила зонной защиты. |

Спортивные игры (баскетбол) Урок № 71 - 72 4класс

Тема: Баскетбол

Задачи: 1. Отработка ловли, передачи, ведения мяча.

2. Отработка бросков мяча в кольцо

3. Развитие быстроты, ловкости, координационных способностей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 12 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  2.Строевые упражнения на месте:  Выполнить перестроения из одной шеренги в две, в три.  **3. ОРУ – в движении.**  1. Ходьба с круговыми движениями головой. 2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.  5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.  6. Ходьба с маховой прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.  7. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук. 8. Ходьба на носках с махом полусогнутыми ногами вперёд-вверх.  9. Ходьба выпадами.  10.Бег по кругу | 1 мин  2 мин  **8 мин**  30 сек  30сек  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  30 сек  30 сек  1 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Следить за правильным выполнением перестроений 2- стоит на месте; 1- заходит назад; 3 – заходит вперёд.  Следить за соблюдением дистанции.  Спина прямая, повороты туловища выполнять с большой амплитудой.  Руки вверху выпрямлены.  Передвижения в полуприсяде руки положить на плечи впереди идущему.  Прогибаемся назад, как можно дальше прорабатываем позвоночник, укрепляем мышцы спины.  Выполняя махи, как можно выше поднимая ноги, руками касаемся носка.  При поворотах в сторону стараться руками тянуться как можно шире вправо, влево.  Выпады выполнять как можно шире  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание. |
| Основная часть | 26 мин |  |
| 1. Отработка ловли, передачи, ведения мяча  - выполнить передачу и ловлю мяча в парах: - двумя руками от груди;  - одной рукой от плеча, в движении.  - из-за головы; - с отскоком от пола.  - в треугольниках в движении.  В квадрате на месте одним и двумя мячами.  2.Закрепление броска мяча в кольцо:  - штрафной бросок с 3-4 метров от груди,  - штрафной бросок одной рукой от плеча.  - справа, слева от щита 3 метра,  - в движении после обводки стоек сбоку от щита,  - в движении через центр.  Тактика игры в защите: зонная защита.  Учить правильной расстановке в защите.  3. Игра «Баскетбол» по упрощённым правилам | 6 мин  8 мин  2 мин  10 мин | Следить за тем, чтобы мяч, при передаче, летел параллельно полу, точно в руки напарнику, правильно ставить кисти рук при приёме мяча.  Следить за правильным положением туловища, ног, за работой рук, кисти.  Следить за траекторией полёта мяча, работой рук, мяч ударять в щит не сильно целимся в маленький квадратик.  Обратить внимание на ведение мяча, рука сверху, пальцы ладони растопырены в стороны, надавливаем вниз и быстро возвращаем на исходное положение, пружина.  Объяснить детям расстановку игроков в защите, каждый игрок занимает своё место и контролирует его, не давая возможности нападающему выполнить бросок.  Обратить внимание на соблюдение правил игры соблюдением дистанции во время отбора мяча |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – сгибание рук в упоре от скамейки 10-15 раз.  Организованный выход из зала. |  | Напомнить правила зонной защиты. |

Спортивные игры (баскетбол) Урок № 73 4класс

Тема: Баскетбол

Задачи: Учёт штрафного броска.

2. Отработка игры в защите и нападении.

3. Развитие быстроты, ловкости, координационных способностей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 12 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  2.Строевые упражнения на месте:  Выполнить перестроения из одной шеренги в две, в три.  **3. ОРУ – в движении.**  1. Ходьба с круговыми движениями головой. 2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4. Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.  5. Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.  6. Ходьба с маховой прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.  7. Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук. 8. Ходьба на носках с махом полусогнутыми ногами вперёд-вверх.  9. Ходьба выпадами.  10.Бег по кругу | 1 мин  2 мин  **8 мин**  30 сек  30сек  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  30 сек  30 сек  1 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Следить за правильным выполнением перестроений 2- стоит на месте; 1- заходит назад; 3 – заходит вперёд.  Следить за соблюдением дистанции.  Спина прямая, повороты туловища выполнять с большой амплитудой.  Руки вверху выпрямлены.  Передвижения в полуприсяде руки положить на плечи впереди идущему.  Прогибаемся назад, как можно дальше прорабатываем позвоночник, укрепляем мышцы спины.  Выполняя махи, как можно выше поднимая ноги, руками касаемся носка.  При поворотах в сторону стараться руками тянуться как можно шире вправо, влево.  Выпады выполнять как можно шире  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание. |
| Основная часть | 26 мин |  |
| 1.Учёт штрафного броска:  - штрафной бросок с 3-4 метров от груди,  - штрафной бросок одной рукой от плеча.  - бросок на оценку  10 бросков 5 – 4 попадания, 4 – 3 попадания, 3 – 2 попадания.  2. Тактика игры в защите:  Зонная защита.  Учить правильной расстановке в защите.  Взаимодействия игроков направлены на оказание помощи друг другу.   1. – три защитника два нападающих, 2. – два защитника, два нападающих, 3. – пять защитников три нападающих.   3. Игра «Баскетбол» по упрощённым правилам | 8 мин  8 мин  10 мин | Следить за траекторией полёта мяча, работой рук, мяч ударять в щит не сильно целимся в маленький квадратик.  Оценить способности учащихся в бросках мяча в кольцо.  Объяснить детям расстановку игроков в защите, каждый игрок занимает своё место и контролирует его, не давая возможности нападающему выполнить бросок.  Групповые действия могут осуществляться в любом сочетании игроков  Обратить внимание на соблюдение правил игры соблюдением дистанции во время отбора мяча |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – сгибание рук в упоре от скамейки 10-15 раз.  Организованный выход из зала. |  | Озвучить оценки за штрафные броски. |

Спортивные игры: Пионербол Урок № 74 4 класс

Тема: Пионербол

Задачи: 1. Инструктаж №4 Техника безопасности занятий на открытой площадке.

2. Правила игры «Пионербол». Обучение стойкам игрока.

3.Освоение техники приёма и передачи мяча

**Место занятий:** спортивный зал.

**Время:** 40 минут.

**Инвентарь:** мячи волейбольные, свисток, сетка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 11 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  2.Строевые упражнения на месте:  Повороты налево, направо, кругом.  3. Техника безопасности занятий на открытой площадке.  **4. ОРУ:**  - ходьба на носках;  -ходьба на пятках;  -ходьба на согнутых коленях;  - равномерный бег;  - бег приставным шагом;  -бег спиной вперед.  **Беговые упражнения:**  - с высоким подниманием бедра;  - «захлестывание» голени назад;  - бег прыжковыми шагами;  - прямые ноги («ножницы»)  - прыжки на правой и левой ноге.  **Специальные упражнения**:  - вращение запястья и кисти;  - отведение рук вперед-назад;  - отведение рук вправо-влево;  - вращение предплечьями вперед-назад;  - вращение рук вперед-назад;  - наклоны туловища вправо-влево;  -наклоны туловища вниз;  - приседания;  - приседания в выпаде на правую и левую ногу;  -прыжки на месте;  -прыжки вверх. | **1 мин**  **1 мин**  **1 мин**  **8 мин**  2 мин  **3 мин**  **3 мин** | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Следить за правильным выполнением, руки прижаты к бёдрам, пятка-носок.  Объяснить детям важность соблюдения мер безопасности на уроках под роспись.  Соблюдать дистанцию; держать спину прямо, следить за движениями рук и дыханием.  Правильно выполнять упражнения  Туловище держать ровно, без наклона вперед, голень захлёстываем резче.  Прыгать как можно дальше  Ноги прямые до угла 90 гр  Колено подымаем выше вверх  Пальцы собрать в кулак  Руки держать на предплечьях  Выполнять с большой амплитудой  Тянемся в сторону наклона, спину держим ровно  Ноги на ширине плеч  Широкая стойка  на360 или 180 вправо, влево.  Сохранять равновесие. |
| **Основная часть** | **27 мин** |  |
| 1. Правила игры «Пионербол».   Разметка поля, зона нападения, зона защиты, линия при подаче.  2.Обучение стойкам игрока и перемещениям по площадке.  - Совершенствование перемещений в различной стойке – в высоком, среднем и низком положении. Со сменой направления и скорости движения, с мячом и без мяча, лицом вперёд, спиной вперёд.    3.Освоение техники приёма и передачи мяча:  - в парах,  - в тройках,  - в кругу.      4. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам «Пионербол» | 3 мин  6 мин  8 мин  10 мин | Рассказать детям правила игры, указать на грубые ошибки во время приёма и передачи мяча, объяснить правила перехода по площадке.  Рассказать детям, как правильно двигаться по площадке кто имеет преимущество при приёме мяча  Перемещаться на полусогнутых ногах, стараться двигаться без резких движений. Стопу ставить с пятки на носок, руки всегда готовы к приёму мяча.  Обратить внимание на постановку кистей рук при приёме мяча, кисти широко расставлены, руки выпрямлены, только мяч касается пальцев руки, сразу прижать к себе руки согнутые в локтях, мяч теряет скорость.  Обратить внимание на соблюдение расстановки во время игры правильному выходу под мяч, ловле мяча и его перебросу в сторону соперника |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – подбрасывание мяча над собой  15-25 раз.  Организованный выход из-зала. |  | Разобрать ошибки, объяснить, как их исправить. Поощрить лучших ребят |

Спортивные игры: Пионербол Урок № 75-76 4 класс

Тема: Пионербол

Задачи: 1. Закрепление сток игрока.

3.Освоение приёма и передачи мяча, сверху и снизу.

**Место занятий:** спортивный зал.

**Время:** 40 минут.

**Инвентарь:** мячи волейбольные, свисток, сетка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 11 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  2.Строевые упражнения на месте:  Повороты налево, направо, кругом.  3. Техника безопасности занятий на открытой площадке.  **3. ОРУ:**  - ходьба на носках;  -ходьба на пятках;  -ходьба на согнутых коленях;  - равномерный бег;  - бег приставным шагом;  -бег спиной вперед.  **Беговые упражнения:**  - с высоким подниманием бедра;  - «захлестывание» голени назад;  - бег прыжковыми шагами;  - прямые ноги («ножницы»)  - прыжки на правой и левой ноге.  **Специальные упражнения**:  - вращение запястья и кисти;  - отведение рук вперед-назад;  - отведение рук вправо-влево;  - вращение предплечьями вперед-назад;  - вращение рук вперед-назад;  - наклоны туловища вправо-влево;  -наклоны туловища вниз;  - приседания;  - приседания в выпаде на правую и левую ногу;  -прыжки на месте;  -прыжки вверх. | **1 мин**  **1 мин**  **1 мин**  **8 мин**  2 мин  **3 мин**  **3 мин** | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Следить за правильным выполнением, руки прижаты к бёдрам, пятка-носок.  Объяснить детям важность соблюдения мер безопасности на уроках под роспись.  Соблюдать дистанцию; держать спину прямо, следить за движениями рук и дыханием.  Правильно выполнять упражнения  Туловище держать ровно, без наклона вперед, голень захлёстываем резче.  Прыгать как можно дальше  Ноги прямые до угла 90 гр  Колено поднимаем выше вверх  Пальцы собрать в кулак  Руки держать на предплечьях  Выполнять с большой амплитудой  Тянемся в сторону наклона, спину держим ровно  Ноги на ширине плеч  Широкая стойка  на360 или 180 вправо, влево.  Сохранять равновесие. |
| **Основная часть** | **27 мин** |  |
| 1.Закрепление стоек игрока и перемещениям по площадке.  Отработка передвижений в высокой стойке.  - руки на уровне груди  - руки вверху.  Со сменой направления и скорости движения, с мячом и без мяча, лицом вперёд, спиной вперёд.    2.Освоение техники приёма и передачи мяча:  - в парах, ловля и передача  - в тройках увеличивая расстояние между игроками,  - в квадрате двумя и одним мячом,  - в кругу.      3. Двухсторонняя игра «Пионербол» | 6 мин  8 мин  10 мин | Следить за правильным передвижением по площадке кто имеет преимущество при приёме мяча  Перемещаться на полусогнутых ногах, стараться двигаться без резких движений. Стопу ставить с пятки на носок, руки всегда готовы к приёму мяча.  Обратить внимание на постановку кистей рук при приёме мяча, кисти широко расставлены, руки выпрямлены, только мяч касается пальцев руки, сразу прижать к себе руки согнутые в локтях, мяч теряет скорость.  Обратить внимание на соблюдение расстановки во время игры правильному выходу под мяч, ловле мяча и его перебросу в сторону соперника. |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – подбрасывание мяча над собой  15-25 раз.  Организованный выход из-зала. |  | Разобрать ошибки, объяснить, как их исправить. Поощрить лучших ребят |

Спортивные игры: Пионербол Урок № 77-78 4 класс

Тема: Освоение игры «Пионербол».

**Цель урока:**  Воспитывать коллективизм в учебной игре в пионербол.

**Тип урока:**учебный.

Задачи: 1. Освоение различных приемов и передач мяча сверху двумя руками из-за головы и двумя руками снизу.

2.Обучение нижней и верхней подаче мяча.

3.Развивать«чувство мяча», ловкость, точность передач, координационные способности.

**Место занятий:** спортивный зал.

**Время:** 40 минут.

**Инвентарь:** мячи волейбольные, свисток, сетка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 12 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  2.Строевые упражнения на месте:  Повороты налево, направо, кругом.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Прыжковая подготовка  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - на двух.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **1 мин**  **10 мин**  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин  **1 мин** | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Следить за правильным выполнением, руки прижаты к бёдрам, пятка-носок.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| **Основная часть** | **26 мин** |  |
| 1.Освоение техники приёма и передачи мяча  Передача и ловля мяча в парах через сетку по заданиям:  - двумя руками  из-за головы;  - двумя руками от груди;  - снизу двумя руками;  - одной рукой слева (справа).  2.Обучение нижней и верхней подаче мяча через сетку.  - в парах расстояние 3-4 метра.  - в парах расстояние 4-5 метров,  - в парах расстояние 5-6 метров,  - в парах через сетку.      3. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам «Пионербол». | 8 мин  8 мин  10 мин | Обратить внимание на постановку кистей рук при приёме мяча, кисти широко расставлены, руки выпрямлены, только мяч касается пальцев руки, сразу прижать к себе мяч теряет скорость.  Объяснить детям, как правильно выполнять подачу мяча через сетку, как надо держать мяч, как правильно бросать, чтобы он перелетел через сетку, чем отличается нижняя и верхняя подача.  Обратить внимание на соблюдение расстановки во время игры правильному выходу под мяч, ловле мяча и его перебросу в сторону соперника |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – выпрыгивания вверх с места  25-30 раз.  Организованный выход из зала. |  | Разобрать ошибки, объяснить, как их исправить. Поощрить лучших ребят |

Спортивные игры: Пионербол Урок № 79 4 класс

Тема: Освоение игры «Пионербол».

**Цель урока:**  Воспитывать коллективизм в учебной игре в пионербол.

**Тип урока:**учебный.

Задачи: 1. Освоение различных приемов и передач мяча сверху двумя руками из-за головы и двумя руками снизу.

2.Закрепление нижней и верхней подаче мяча.

3.Развивать«чувство мяча», ловкость, точность передач, координационные способности.

**Место занятий:** спортивный зал.

**Время:** 40 минут.

**Инвентарь:** мячи волейбольные, свисток, сетка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 12 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  2.Строевые упражнения на месте:  Повороты налево, направо, кругом.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Прыжковая подготовка  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - на двух.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **1 мин**  **10 мин**  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин  **1 мин** | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Следить за правильным выполнением, руки прижаты к бёдрам, пятка-носок.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| **Основная часть** | **26 мин** |  |
| 1.Освоение техники приёма и передачи мяча  Передача и ловля мяча в парах через сетку по заданиям:  - двумя руками  из-за головы;  - двумя руками от груди;  - снизу двумя руками;  - одной рукой слева (справа).  2.Закрепление нижней и верхней подаче мяча через сетку.  - в парах расстояние 3-4 метра.  - в парах расстояние 4-5 метров,  - в парах расстояние 5-6 метров,  - в парах через сетку.    3. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам | 8 мин  8 мин  10 мин | Обратить внимание на постановку кистей рук при приёме мяча, кисти широко расставлены, руки выпрямлены, только мяч касается пальцев руки, сразу прижать к себе мяч теряет скорость.  Объяснить детям, как правильно выполнять подачу мяча через сетку, как надо держать мяч, как правильно бросать, чтобы он перелетел через сетку, чем отличается нижняя и верхняя подача.  Обратить внимание на соблюдение расстановки во время игры правильному выходу под мяч, ловле мяча и его перебросу в сторону соперника |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – выпрыгивания вверх с места  25-30 раз.  Организованный выход из зала. |  | Разобрать ошибки, объяснить, как их исправить. Поощрить лучших ребят |

4 четверть 4 класс.

Спортивные игры: Пионербол Урок № 80 - 81

Тема: Освоение игры «Пионербол».

**Цель урока:**  Воспитывать коллективизм в учебной игре в пионербол.

**Тип урока:**учебный.

Задачи: 1. Освоение различных приемов и передач мяча сверху двумя руками из-за головы и двумя руками снизу.

2.Отработка нижней и верхней подаче мяча.

3.Развивать«чувство мяча», ловкость, точность передач, координационные способности.

**Место занятий:** спортивный зал.

**Время:** 40 минут.

**Инвентарь:** мячи волейбольные, свисток, сетка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 12 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  **Инструктаж №4 техника безопасности занятий на открытой площадке**  2.Строевые упражнения на месте:  Повороты налево, направо, кругом.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Прыжковая подготовка  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - на двух.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **1 мин**  **2 мин**  **8 мин**  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин  **1 мин** | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Довести до каждого ученика важность соблюдения мер безопасности на открытой площадке под роспись.  Следить за правильным выполнением, руки прижаты к бёдрам, пятка-носок.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| **Основная часть** | **26 мин** |  |
| 1.Освоение техники приёма и передачи мяча  Передача и ловля мяча в парах через сетку по заданиям:  - двумя руками  из-за головы;  - двумя руками от груди;  - снизу двумя руками;  - одной рукой слева (справа).  2.Отработка нижней и верхней подачи мяча через сетку.  - в парах расстояние 3-4 метра.  - в парах расстояние 4-5 метров,  - в парах расстояние 5-6 метров,  - в парах через сетку.    3. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам «Пионербол». | 8 мин  8 мин  10 мин | Обратить внимание на постановку кистей рук при приёме мяча, кисти широко расставлены, руки выпрямлены, только мяч касается пальцев руки, сразу прижать к себе мяч теряет скорость.  Обратить внимание на работу руки при подаче мяча, правильно бросать, чтобы мяч перелетел через сетку на сторону соперника.  Обратить внимание на соблюдение расстановки во время игры правильному выходу под мяч, ловле мяча и его перебросу в сторону соперника |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – выпрыгивания вверх с места  10-15 раз.  Организованный уход с площадки. |  | Разобрать ошибки, объяснить, как их исправить. Поощрить лучших ребят |

Спортивные игры: Пионербол Урок № 82 4 класс

Тема: Освоение игры «Пионербол».

**Цель урока:**  Воспитывать коллективизм в учебной игре в пионербол.

**Тип урока:**учебный.

Задачи: 1. Освоение различных приемов и передач мяча сверху двумя руками из-за головы и двумя руками снизу.

2.Отработка нижней и верхней подачи мяча.

3.Развивать«чувство мяча», ловкость, точность передач, координационные способности.

**Место занятий:** спортивный зал.

**Время:** 40 минут.

**Инвентарь:** мячи волейбольные, свисток, сетка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 12 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  2.Строевые упражнения на месте:  Повороты налево, направо, кругом.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Прыжковая подготовка  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - на двух.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **1 мин**  **10 мин**  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин  **1 мин** | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Следить за правильным выполнением, руки прижаты к бёдрам, пятка-носок.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| **Основная часть** | **26 мин** |  |
| 1.Освоение техники приёма и передачи мяча  Передача и ловля мяча в парах через сетку по заданиям:  - двумя руками  из-за головы;  - двумя руками от груди;  - снизу двумя руками;  - одной рукой слева (справа).  2.Отработка нижней и верхней подаче мяча через сетку.  - в парах расстояние 3-4 метра.  - в парах расстояние 4-5 метров,  - в парах расстояние 5-6 метров,  - в парах через сетку.      3. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам «Пионербол». | 8 мин  8 мин  10 мин | Обратить внимание на постановку кистей рук при приёме мяча, кисти широко расставлены, руки выпрямлены, только мяч касается пальцев руки сразу, прижать к себе мяч теряет скорость.  Объяснить детям, как правильно выполнять подачу мяча через сетку, как надо держать мяч, как правильно бросать, чтобы он перелетел через сетку, чем отличается нижняя и верхняя подача.  Обратить внимание на соблюдение расстановки во время игры правильному выходу под мяч, ловле мяча и его перебросу в сторону соперника |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – сгибание рук в упоре от скамейки 15 раз.  Организованный уход с площадки. |  | Разобрать ошибки, объяснить, как их исправить. Поощрить лучших ребят |

Спортивные игры: Пионербол Урок № 83-84 4 класс

Тема: Освоение игры «Пионербол».

**Цель урока:**  Воспитывать коллективизм в учебной игре в пионербол.

**Тип урока:**учебный.

Задачи: 1. Освоение различных приемов и передач мяча сверху двумя руками из-за головы и двумя руками снизу.

2.Отработка верхней прямой подачи мяча.

3.Развивать«чувство мяча», ловкость, точность передач, координационные способности.

**Место занятий:** спортивный зал.

**Время:** 40 минут.

**Инвентарь:** мячи волейбольные, свисток, сетка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 12 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  2.Строевые упражнения на месте:  Повороты налево, направо, кругом.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Прыжковая подготовка  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - на двух.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **1 мин**  **10 мин**  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин  **1 мин** | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Следить за правильным выполнением, руки прижаты к бёдрам, пятка-носок.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| **Основная часть** | **26 мин** |  |
| 1.Освоение техники приёма и передачи мяча  Передача и ловля мяча в парах через сетку по заданиям:  - двумя руками  из-за головы;  - двумя руками от груди;  - снизу двумя руками;  - одной рукой слева (справа).  2.Отработка верхней прямой подачи мяча через сетку.  - в парах расстояние 3-4 метра.  - в парах расстояние 4-5 метров,  - в парах расстояние 5-6 метров,  - в парах через сетку.  - с 2-3 шагов разбега      3. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам «Пионербол». | 8 мин  8 мин  10 мин | Обратить внимание на постановку кистей рук при приёме мяча, кисти широко расставлены, руки выпрямлены, только мяч касается пальцев руки сразу, прижать к себе мяч теряет скорость.  Объяснить детям, как правильно выполнять подачу мяча через сетку, как надо держать мяч, как правильно бросать, чтобы он перелетел через сетку, чем отличается верхняя подача, от нижней в чём её преимущества.  Добиваться точности подачи.  Обратить внимание на соблюдение расстановки во время игры правильному выходу под мяч, ловле мяча и его перебросу в сторону соперника |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – сгибание рук в упоре от скамейки 15 раз.  Организованный уход с площадки. |  | Разобрать ошибки, объяснить, как их исправить. Поощрить лучших ребят |

Спортивные игры: Пионербол Урок № 85-86 4 класс

Тема: Освоение игры «Пионербол».

**Цель урока:**  Воспитывать коллективизм в учебной игре в пионербол.

**Тип урока:**учебный.

Задачи: 1. Освоение различных приемов и передач мяча сверху двумя руками из-за головы и двумя руками снизу.

2.Отработка верхней прямой и нижней подачи мяча.

3.Развивать«чувство мяча», ловкость, точность передач, координационные способности.

**Место занятий:** спортивный зал.

**Время:** 40 минут.

**Инвентарь:** мячи волейбольные, свисток, сетка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 12 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  2.Строевые упражнения на месте:  Повороты налево, направо, кругом.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Прыжковая подготовка  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - на двух.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **1 мин**  **10 мин**  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин  **1 мин** | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Следить за правильным выполнением, руки прижаты к бёдрам, пятка-носок.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| **Основная часть** | **26 мин** |  |
| 1.Освоение техники приёма и передачи мяча  Передача и ловля мяча в парах через сетку по заданиям:  - двумя руками  из-за головы;  - двумя руками от груди;  - снизу двумя руками;  - одной рукой слева (справа).  2.Отработка верхней прямой и нижней подачи мяча через сетку.  - в парах расстояние 3-4 метра.  - в парах расстояние 4-5 метров,  - в парах расстояние 5-6 метров,  - в парах через сетку.  - с 2-3 шагов разбега  То же нижней подачей.    3. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам «Пионербол». | 8 мин  8 мин  10 мин | Обратить внимание на постановку кистей рук при приёме мяча, кисти широко расставлены, руки выпрямлены, только мяч касается пальцев руки сразу, прижать к себе мяч теряет скорость.  Следить за выполнением правильного броска. Обратить внимание на полёт мяча выше сетки.  Добиваться точности подачи.  Обратить внимание на соблюдение расстановки во время игры правильному выходу под мяч, ловле мяча и его перебросу в сторону соперника |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – сгибание рук в упоре от скамейки 15 раз.  Организованный уход с площадки. |  | Разобрать ошибки, объяснить, как их исправить. Поощрить лучших ребят |

Спортивные игры: Пионербол Урок № 87-88 4 класс

Тема: Освоение игры «Пионербол».

**Цель урока:**  Воспитывать коллективизм в учебной игре в пионербол.

**Тип урока:**учебный.

Задачи: 1. Отработка верхней прямой и нижней подачи мяча.

2. Отработка приёма мяча с подачи

3.Развивать«чувство мяча», ловкость, точность передач, координационные способности.

**Место занятий:** спортивный зал.

**Время:** 40 минут.

**Инвентарь:** мячи волейбольные, свисток, сетка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 12 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  2.Строевые упражнения на месте:  Повороты налево, направо, кругом.  **2. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Прыжковая подготовка  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - на двух.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **1 мин**  **10 мин**  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин  **1 мин** | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Следить за правильным выполнением, руки прижаты к бёдрам, пятка-носок.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| **Основная часть** | 1. **мин** |  |
| 1.Отработка верхней прямой и нижней подачи мяча через сетку.  - в парах расстояние 3-4 метра.  - в парах расстояние 4-5 метров,  - в парах расстояние 5-6 метров,  - в парах через сетку.  - с 2-3 шагов разбега  То же нижней подачей.  2.Отработка приёма мяча с подачи:  - приём передача в парах через сетку 4-5-6 метров,  - приём передача в парах расстояние 6-8 метров,  - приём передача в парах с недобросом мяча до игрока.    3. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам «Пионербол». | 8 мин  8 мин  10 мин | Следить за выполнением правильного броска. Обратить внимание на полёт мяча выше сетки.  Добиваться точности подачи.  Обратить внимание на постановку кистей рук при приёме мяча, кисти широко расставлены, руки выпрямлены, только мяч касается пальцев руки, сразу прижать к себе мяч теряет скорость.  Следить за постоянным движением игрока, стоять нельзя нужно двигаться.  Обратить внимание на соблюдение расстановки во время игры правильному выходу под мяч, ловле мяча и его перебросу в сторону соперника |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – сгибание рук в упоре от скамейки 15 раз.  Организованный уход с площадки. |  | Разобрать ошибки, объяснить, как их исправить. Поощрить лучших ребят |

Спортивные игры: Пионербол Урок № 89 4 класс

Тема: Освоение игры «Пионербол».

**Цель урока:**  Воспитывать коллективизм в учебной игре в пионербол.

**Тип урока:**учебный.

Задачи: 1. Отработка верхней прямой и нижней подачи мяча.

2. Отработка приёма мяча с подачи

3.Развивать«чувство мяча», ловкость, точность передач, координационные способности.

**Место занятий:** спортивный зал.

**Время:** 40 минут.

**Инвентарь:** мячи волейбольные, свисток, сетка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 12 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  2.Строевые упражнения на месте:  Повороты налево, направо, кругом.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Прыжковая подготовка  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - на двух.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **1 мин**  **10 мин**  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин  **1 мин** | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Следить за правильным выполнением, руки прижаты к бёдрам, пятка-носок.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| **Основная часть** | 1. **мин** |  |
| 1.Отработка верхней прямой и нижней подачи мяча через сетку.  - в парах расстояние 3-4 метра.  - в парах расстояние 4-5 метров,  - в парах расстояние 5-6 метров,  - в парах через сетку.  - с 2-3 шагов разбега  То же нижней подачей.  - Подача в заданные номера,  2.Отработка приёма мяча с подачи:  - приём передача в парах через сетку 4-5-6 метров,  - приём передача в парах расстояние 6-8 метров,  - приём передача в парах с недобросом мяча до игрока.    3. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам «Пионербол». | 8 мин  8 мин  10 мин | Следить за выполнением правильного броска. Обратить внимание на полёт мяча выше сетки.  Добиваться точности подачи.  Подачу осуществлять по команде в нужную зону 1,3,6.  Обратить внимание на постановку кистей рук при приёме мяча, кисти широко расставлены, руки выпрямлены, только мяч касается пальцев руки, сразу прижать к себе мяч теряет скорость.  Следить за постоянным движением игрока, стоять нельзя нужно двигаться.  Обратить внимание на соблюдение расстановки во время игры правильному выходу под мяч, ловле мяча и его перебросу в сторону соперника |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – сгибание рук в упоре от скамейки 15 раз.  Организованный уход с площадки. |  | Разобрать ошибки, объяснить, как их исправить. Поощрить лучших ребят |

Лёгкая атлетика Урок № 90-91 4 класс

Тема: Кроссовая подготовка.

**Цель урока:**  Развитие выносливости.

**Тип урока:**учебный.

Задачи: 1.Теоретические сведения « Эмоции и регулирование их в процессе занятий».

2. Освоение бега на короткие дистанции.

3.Тестирование: Бег 60 метров на время.

**Место занятий:** Спортивная площадка.

**Время:** 40 минут.

**Инвентарь:** Свисток, секундомер, флажки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 13 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока  2.Строевые упражнения на месте:  Повороты налево, направо, кругом.  Перестроения в строю.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Прыжковая подготовка  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - на двух.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **2 мин**  **10 мин**  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  **2 мин** | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Следить за правильным выполнением, руки прижаты к бёдрам, пятка-носок.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| **Основная часть** | **25мин** |  |
| 1.Теоретические сведения: «Эмоции и регулирование их в процессе занятий.  2.Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.: - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлёстыванием голени назад; - выпрыгивание вверх на каждый шаг; - шаг-скачок; - бег прыжками; - бег с ускорением 3х10 м.  Восстановление организма проверка пульса.  3.Тестирование: Бег 60 метров на время:  Мальчики 10.00 сек  Девочки 10.5 сек.    3. Игра «Пятнашки» | 3 мин  8 мин  6 мин  8 мин | Объяснить учащимся, что эмоции дают определённый заряд бодрости, сил, но эмоциями нужно уметь управлять. Вспыльчивость всегда вредит спортсмену. Человек должен контролировать свои чувства.  Подводящие упражнения выполнять с высокой частотой, хорошей амплитудой движений, бедро поднимать как можно выше, голенью касаемся нижней части таза. Прыжки так же выполняем с высоким подскоком вверх.  Спокойно дышим, двигаемся, восстанавливаем дыхание.  Следить за работой рук и ног во время бега.  Водящий должен осалить игроков, играть на одной стороне волейбольной площадки за линии не выбегать. |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – бег на месте на частоту шагов 15-20 сек  Организованный уход с площадки. |  | Разобрать ошибки, объяснить, как их исправить. Поощрить лучших ребят |

Лёгкая атлетика Урок № 92-93 4 класс

Тема: Кроссовая подготовка.

**Цель урока:**  Развитие выносливости.

**Тип урока:**учебный.

Задачи: 1. Обучение бегу на длинные дистанции.

2.Освоение встречной эстафеты.

2.Развитие координационных способностей.

**Место занятий:** Спортивная площадка.

**Время:** 40 минут.

**Инвентарь:** Свисток, секундомер, флажки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 13 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  2.Строевые упражнения на месте:  Повороты налево, направо, кругом.  Перестроения в строю.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Прыжковая подготовка  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - на двух.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **2 мин**  **10 мин**  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Следить за правильным выполнением, руки прижаты к бёдрам, пятка-носок.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| **Основная часть** | **25мин** |  |
| 1. Специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.: - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлёстыванием голени назад; - выпрыгивание вверх на каждый шаг; - шаг-скачок; - бег прыжками; - бег с ускорением 3х20 м.  Восстановление организма проверка пульса.  Развитие выносливости – провести забеги в медленном темпе, 800- 1000 метров.  Бег выполнять по пересечённой местности на территории парка школы.  - Восстановительные мероприятия после бега, проверка пульса.  2. Освоение встречной эстафеты  - передача эстафеты рукой навстречу бегущему.  - передача палочки навстречу бегущему.  3. Игра «Охотники и утки» | 5 мин  10 мин  5 мин  5 мин | Подводящие упражнения выполнять с высокой частотой, хорошей амплитудой движений, бедро поднимать как можно выше, голенью касаемся нижней части таза. Прыжки так же выполняем с высоким подскоком вверх.  Спокойно дышим, двигаемся, восстанавливаем дыхание.  Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания, вдох на два шага через нос, выдох на четыре шага через рот.  Показать, как правильно выполнять передачу эстафеты, указать на возможные ошибки при передаче.  Охотники выбивают по очереди волейбольным мячом, товарищей которые находятся в квадрате, те стараются увернутся от мяча. |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – бег на месте на частоту шагов 10 сек  Организованный уход с площадки. |  | Разобрать ошибки, объяснить, как их исправить. Поощрить лучших ребят |

Лёгкая атлетика Урок № 94-95 4 класс

Тема: Кроссовая подготовка.

**Цель урока:**  Развитие выносливости.

**Тип урока:**учебный.

Задачи: 1. Освоение бега на длинные дистанции.

2.Обучение метанию мяча, на дальность и в цель.

2.Развитие координационных способностей.

**Место занятий:** Спортивная площадка.

**Время:** 40 минут.

**Инвентарь:** Свисток, секундомер, флажки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 12 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  2.Строевые упражнения на месте:  Повороты налево, направо, кругом.  Перестроения в строю.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Прыжковая подготовка  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - на двух.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **2 мин**  **10 мин**  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Следить за правильным выполнением, руки прижаты к бёдрам, пятка-носок.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| **Основная часть** | **26мин** |  |
| 1.Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.: - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлёстыванием голени назад; - выпрыгивание вверх на каждый шаг; - шаг-скачок; - бег прыжками; - бег с ускорением 3х20 м.  Восстановление организма проверка пульса.  Развитие выносливости – провести забеги в медленном темпе, 1000- 1200 метров.  Бег выполнять по пересечённой местности на территории парка школы.  - Восстановительные мероприятия после бега  2. Обучение метанию мяча на дальность и в цель.  - подбор шагов,  - положение натянутого лука,  - метание на дальность.  - метание мяча в цель.    3. Игра «Попади в цель» | 5 мин  8 мин  8 мин  5 мин | Подводящие упражнения выполнять с высокой частотой, хорошей амплитудой движений, бедро поднимать как можно выше, голенью касаемся нижней части таза. Прыжки так же выполняем с высоким подскоком вверх.  Спокойно дышим, двигаемся, восстанавливаем дыхание.  Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания, вдох на два шага через нос, выдох на четыре шага через рот.  Рассказать и показать детям, как правильно выполнять метание мяча. Следить за подбором разбега, за выполнением скрестного шага и переходом в положение натянутого лука. Обратить внимание на работу руки при выбрасывании мяча.  Добиваться точности попадания мяча в цель.  Ребята по очереди выполняют броски мяча в цель обруч на расстоянии 10 метров от линии броска, необходимо попасть большее количество раз. |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – сгибание рук в упоре от скамейки 10 – 15 раз  Организованный уход с площадки. |  | Разобрать ошибки, объяснить, как их исправить. Поощрить лучших ребят |

Лёгкая атлетика Урок № 96-97 4 класс

Тема: Кроссовая подготовка.

**Цель урока:**  Развитие выносливости.

**Тип урока:**учебный.

Задачи: 1. Освоение бега на длинные дистанции.

2.Закрепление метания мяча, на дальность и в цель.

3.Развитие координационных способностей.

**Место занятий:** Спортивная площадка.

**Время:** 40 минут.

**Инвентарь:** Свисток, секундомер, флажки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 12 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  2.Строевые упражнения на месте:  Повороты налево, направо, кругом.  Перестроения в строю.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Прыжковая подготовка  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - на двух.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **2 мин**  **10 мин**  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Следить за правильным выполнением, руки прижаты к бёдрам, пятка-носок.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| **Основная часть** | **26мин** |  |
| 1.Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.: - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлёстыванием голени назад; - выпрыгивание вверх на каждый шаг; - шаг-скачок; - бег прыжками; - бег с ускорением 3х20 м.  Восстановление организма проверка пульса.  Развитие выносливости – провести забеги в медленном темпе, 1000- 1200 метров.  Бег выполнять по пересечённой местности на территории парка школы.  - Восстановительные мероприятия после бега  2. Закрепление метания мяча на дальность и в цель.  - подбор шагов,  - положение натянутого лука,  - метание на дальность.  **3. Метание мяча в цель.**  - обруч расстояние 10-15 метров,  - три волейбольных мяча 10 метров. | 5 мин  8 мин  8 мин  5 мин | Подводящие упражнения выполнять с высокой частотой, хорошей амплитудой движений, бедро поднимать как можно выше, голенью касаемся нижней части таза. Прыжки так же выполняем с высоким подскоком вверх.  Спокойно дышим, двигаемся, восстанавливаем дыхание.  Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания, вдох на два шага через нос, выдох на четыре шага через рот.  Рассказать и показать детям, как правильно выполнять метание мяча. Следить за подбором разбега, за выполнением скрестного шага и переходом в положение натянутого лука. Обратить внимание на работу руки при выбрасывании мяча.  Добиваться точности попадания мяча в цель.  Ребята по очереди выполняют броски мяча в цель обруч на расстоянии 10 метров от линии броска, необходимо попасть большее количество раз. |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – сгибание рук в упоре от скамейки 10 – 15 раз  Организованный уход с площадки. |  | Разобрать ошибки, объяснить, как их исправить. Поощрить лучших ребят |

Лёгкая атлетика Урок № 98 - 99 4 класс

Тема: Кроссовая подготовка.

**Цель урока:**  Развитие выносливости.

**Тип урока:**учебный.

Задачи: 1. Освоение бега на длинные дистанции.

2.Закрепление метания мяча, в вертикальную цель.

3.Развитие координационных способностей.

**Место занятий:** Спортивная площадка.

**Время:** 40 минут.

**Инвентарь:** Свисток, секундомер, флажки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 12 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  2.Строевые упражнения на месте:  Повороты налево, направо, кругом.  Перестроения в строю.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Прыжковая подготовка  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - на двух.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **2 мин**  **10 мин**  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Следить за правильным выполнением, руки прижаты к бёдрам, пятка-носок.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| **Основная часть** | **26мин** |  |
| 1.Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.: - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлёстыванием голени назад; - выпрыгивание вверх на каждый шаг; - шаг-скачок; - бег прыжками; - бег с ускорением 3х20 м.  Восстановление организма проверка пульса.  Развитие выносливости – провести забеги в медленном темпе, 1000- 1200 метров.  Бег выполнять по пересечённой местности на территории парка школы.  - Восстановительные мероприятия после бега  2. Закрепление метания мяча в вертикальную цель:  Теннисный мяч.  - метание с места 6-8 метров,  - метание с места 8-10 метров.  - метание с разбега 15 метров.  **3. Игра «**Самый, меткий»  Класс разделить на две команды по сигналу первые бегут к фишке бросают мяч в щит и возвращаются назад, передают эстафету следующему. | 5 мин  8 мин  8 мин | Подводящие упражнения выполнять с высокой частотой, хорошей амплитудой движений, бедро поднимать как можно выше, голенью касаемся нижней части таза. Прыжки так же выполняем с высоким подскоком вверх.  Спокойно дышим, двигаемся, восстанавливаем дыхание.  Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания, вдох на два шага через нос, выдох на четыре шага через рот.  Обратить внимание на работу руки при выбрасывании мяча.  Добиваться точности попадания мяча в цель.  Ребята по очереди выполняют броски мяча в цель баскетбольный щит на расстоянии 6-15 метров от линии броска, необходимо попасть большее количество раз.  Считать количество попаданий команды, побеждает та команда, которая попала большее количество раз. |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – сгибание рук в упоре от скамейки 10 – 15 раз  Организованный уход с площадки. |  | Разобрать ошибки, объяснить, как их исправить. Поощрить лучших ребят |

Лёгкая атлетика Урок № 100 4 класс

Тема: Кроссовая подготовка.

**Цель урока:**  Развитие выносливости.

**Тип урока:**учебный.

Задачи: 1. Учёт бега на длинные дистанции.

2.Закрепление метания мяча, в вертикальную цель.

3.Развитие координационных способностей.

**Место занятий:** Спортивная площадка.

**Время:** 40 минут.

**Инвентарь:** Свисток, секундомер, флажки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 12 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  2.Строевые упражнения на месте:  Повороты налево, направо, кругом.  Перестроения в строю.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Прыжковая подготовка  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - на двух.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **2 мин**  **10 мин**  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Следить за правильным выполнением, руки прижаты к бёдрам, пятка-носок.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| **Основная часть** | **26мин** |  |
| 1.Выполнить специальные беговые упражнения, на беговой дорожке до 20 м.: - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлёстыванием голени назад; - выпрыгивание вверх на каждый шаг; - шаг-скачок; - бег прыжками; - бег с ускорением 3х20 м.  Восстановление организма проверка пульса.  Учёт бега 1000 метров на результат.  Мальчики 5 – 4.50. 4 – 5.05. 3 – 5.45.  Девочки 5 – 5.00. 4 – 5.15. 3 – 5.52.  Бег выполнять по пересечённой местности на территории парка школы.  - Восстановительные мероприятия после бега  2. Закрепление метания мяча в вертикальную цель:  Теннисный мяч.  - метание с места 6-8 метров,  - метание с места 8-10 метров.  - метание с разбега 15 метров.  **3. Игра «**Самый, меткий»  Класс разделить на две команды по сигналу первые бегут к фишке бросают мяч в щит и возвращаются назад, передают эстафету следующему. | 5 мин  10 мин  8 мин | Подводящие упражнения выполнять с высокой частотой, хорошей амплитудой движений, бедро поднимать как можно выше, голенью касаемся нижней части таза. Прыжки так же выполняем с высоким подскоком вверх.  Спокойно дышим, двигаемся, восстанавливаем дыхание.  Следить за тем, чтобы бег проходил в равномерном темпе, без рывков и остановок. Обратить внимание на равномерность дыхания, вдох на два шага через нос, выдох на четыре шага через рот.  Обратить внимание на работу руки при выбрасывании мяча.  Добиваться точности попадания мяча в цель.  Ребята по очереди выполняют броски мяча в цель баскетбольный щит на расстоянии 6-15 метров от линии броска, необходимо попасть большее количество раз.  Считать количество попаданий команды, побеждает та команда, которая попала большее количество раз. |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – сгибание рук в упоре от скамейки 10 – 15 раз  Организованный уход с площадки |  | Разобрать ошибки, объяснить, как их исправить. Поощрить лучших ребят |

Лёгкая атлетика Урок № 101 4 класс

Тема: Кроссовая подготовка.

**Цель урока:**  Развитие выносливости.

**Тип урока:**учебный.

Задачи: 1. Учёт метания мяча на дальность.

2.Развитие координационных способностей.

**Место занятий:** Спортивная площадка.

**Время:** 40 минут.

**Инвентарь:** Свисток, секундомер, флажки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Методические указания |
| Подготовительная часть | 12 мин |  |
| 1.Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока.  2.Строевые упражнения на месте:  Повороты налево, направо, кругом.  Перестроения в строю.  **3. ОРУ – в движении:**  1. Ходьба с круговыми движениями головой.  2. Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.  3. Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).  4.Бег по кругу.  5.Бег правым, левым боком.  6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.  7.Прыжковая подготовка  -на левой ноге,  -на правой ноге,  - на двух.  8. Ходьба на восстановление дыхания и осанку | **1 мин**  **2 мин**  **10 мин**  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Обратить внимание на наличие спортивной формы и обуви у учащихся.  Следить за правильным выполнением, руки прижаты к бёдрам, пятка-носок.  Спина прямая, руки на поясе, медленно выполняем круговые движения головой.  Руки выпрямлены.  Спину держим прямо руки на плечи впереди идущему, тем самым держим, друг друга, правильно выполняем сигналы учителя.  Соблюдаем дистанции 1 метр.  Руки на поясе передвигаться плавно на носочках.  Колени поднимать до угла 90 градусов упражнение выполнять энергично быстро, особенно с захлёстыванием голени.  Выпрыгивать как можно выше вверх  После бега спокойно передвигаемся, восстанавливаем дыхание, спину держим, ровно прогибаясь назад. |
| **Основная часть** | **26мин** |  |
| 2. Учёт метания мяча на дальность:  - подбор разбега,  - скрестный шаг и положение натянутого лука,  - метание на дальность на результат.  Мальчики 20 – 25 – 28 метров.  Девочки 12 – 15 – 18 метров.  **3. Игра «Пионербол».** | 15 мин  10 мин | Обратить внимание на работу руки при выбрасывании мяча, полёт мяча под углом 45 градусов, не заступать за линию, попадать мячом в специальный коридор для метания.  Следить за правильной ловлей мяча, передачей, выполнением трёх шагов разбега. |
| Заключительная часть | 2 мин |  |
| Построение, подведение итогов урока  Д/З – сгибание рук в упоре от скамейки 10 – 15 раз  Организованный уход с площадки. |  | Озвучить оценки учащимся за четверть и год. |