 Тема урока: Комплекс упражнений, выполняемых в положении лёжа.

**Цель  урока**: Формирование личности учащегося на основе физической деятельности. Формирование жизненно важных навыков  в процессе занятий  физической культурой.

**Задачи  урока**:

Повторить выполнение команд «Смирно!», «Вольно!»;

разви­вать координацию движений в беге с перешагиванием через линии;

разви­вать скоростно-силовые качества при метании малого мяча в даль.

**Этапы  и структура урока.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | **Организационный момент. Эмоциональный настрой.** |
| 2 | **I          часть** |
|  | Построение в шеренгу. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», перестроение в колонну по одному. Ходьба в обход в колонне по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, бег на носках, обычный бег, ходьба. Во время движения перестроение в колонну по три. |
| 3 | **II         часть.    1.   *Общеразвивающие      упражнения*** |
|  | 1)  *И.*п.—основная стойка, руки к плечам, 1 —левую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же другой ногой.  2)  *И.*п.—стойка —ноги врозь, руки в стороны, 1 —руки вверх; 2 —наклон туловища влево, хлопок над головой; 3 —выпрямиться, руки вверх; 4 — исходное положение. То же вправо.  3)  *И.*п.—стойка —ноги   врозь,   руки   за  голову,   1—руки   в  стороны;  2 —наклон вперед, коснуться пальцами рун носка левой ноги; 3 —вы­прямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же к другой ноге.  4) *И.*п.—основная стойка, руки на пояс. 1 —выпад правой ногой вперед\* 2 —исходное положение. То же сделать другой ногой.  5) *И.*п.—лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туло­вища; 1—2 —поднять таз, прогнуться; 3—4 — вернуться в исходное положе­ние.  6) *И.*п.—лежа на спине, руки вдоль туловища; 1—2 —поднять прямые ноги вперед-вверх; 3—4 —опустить в исходное положение.  7) *И.*п.—основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с пово­ротами в правую и левую сторону (3 раза). |
|  | **2. *Основные виды движений:*** |
|  | *Правила игры*  Команды состоят из восьми человек: 4 мужчин (юношей) и 4 женщин (девушек). Команды делятся также на атаку и защиту (по два игрока мужского пола и женского). Длительность игры — 2 тайма по 30 мин. Цель игры — забрасывать мяч в корзину. Корзина располагается на шесте на высоте 3,5 м, имеет высоту 25 см и диаметр приблизительно 40 см (39-41). Размеры площадки для корфбола на открытом пространстве — 30х60 м, в закрытом помещении — 20х40 м.  В игре запрещается:  атака из зоны защиты (так как атаковать нужно обязательно из зоны атаки);  двойная защита и персональная защита против игрока другого пола (обязательно нужно защищаться персонально, причём против игрока того же пола);  делать более двух шагов с мячом в руках, а также перемещаться, выполняя «ведение» мяча;  выбивать и вырывать мяч из рук соперника;  передавать мяч партнеру или партнерше из рук в руки. |
|  | **3. *Подвижная игра*** |
|  | Корфбол |
| 4 | **III часть** |
|  | Ходьба в колонне по одному между предметами змейкой. |
| 5 | **Итог урока.***Выставление оценок.* |

 Тема урока: Игра «Капкан»

**Цель  урока**: Формирование личности учащегося на основе физической деятельности. Формирование жизненно важных навыков  в процессе занятий  физической культурой.

**Этапы  и структура урока.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | **Организационный момент. Эмоциональный настрой.** |
| 2 | **I          часть** |
|  | Построение в одну шеренгу. Перестроение из одной шеренги в две. После расчета на «первый-второй» подается команда «Класс, в две шеренги стройся!». По команде вторые  номера на счет «один» делают шаг левой ногой назад; на счет «два», не приставляя правой ноги,—шаг вправо; чтобы встать в затылок первым номерам, на счет «три» приставляют левую ногу.  Для перестроения в одну шеренгу подается команда «Класс, в одну шеренгу стройся!» По исполнительной команде вторые номера выходят налинию первых, делая на счет «один» левой ногой шаг влево; на счет «два», не приставляя правой ноги,—шаг вперед; на счет «три» приставляют левую ногу. Перестроение в колонну по одному.  Ходьба в колонне по одному в обход, в приседе, полуприседе; бег с изменением частоты шагов в чередовании с обычным (равномерным) бегом. Бег коротким шагом (длина55—60 см);бег широким шагом (длина—110—120 см).Вдоль длинных сторон площадки выкладываются короткие шнуры (или чертятся линии) в промежутке между ними ученики выполняют равномерный бег. |
| 3 | **II         часть.    1.   *Общеразвивающие      упражнения*** |
|  | *Общеразвивающие упражнения с малым мячом.*  1) И. п.—основная стойка: мяч в правой руке. 1 —отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 —руки дугами вперед, передать мяч в левую руку; 3 —приставить правую ногу; 4 —вернуться в исходное поло­жение.  2) И. п.—основная стойка, правая рука на поясе, левая впереди, мяч на ладони. 1—4 —присесть, перейти в положение седа, выпрямить правую ногу вперед; 5—8 —встать в исходное положение, переложить мяч в правую руку.  3) И. п.—стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1—2 — наклон туловища вправо, левая рука через сторону вверх, переложить мяч в другую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево.  4) *И.*п.—стойка на коленях, мяч в правой руке. 1 —поворот вправо, кос­нуться пятки левой ноги; 2 —исходное положение, переложить мяч в левую  руку. То же влево.  5)  И. п.—сед, ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на ступнях ног.  1        —поднять прямые ноги, скатить мяч к себе, поймать; 2 —исходное положение.  6)  *И.*п.—основная стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 —мах правой  ногой  вперед вверх,  передать  мяч  под  коленом  в левую руку;  2        —опустить ногу, руки в стороны. То же упражнение выполнить другой ногой.  7)        И. п.—основная стойка, мяч сбоку на полу. Прыжки на двух ногах,через мяч. |
|  | **2. *Основные виды движений:*** |
|  | а) бег до 1,5 мин в медленном темпе;  б) метание малого мяча на дальность;  в) перебрасывание малого мяча в шеренгах и ловля его после отскока о землю двумя руками. |
|  | **3. *Подвижная игра*** |
|  | «Капкан» |
| 4 | **III часть** |
|  | Ходьба в колонне по одному с хлопками в ладоши на счет 1 —4,1 затем обычная ходьба на счет 1—4. Темп задает учитель или музыкальное сопровождение. |
| 5 | **Итог урока.***Выставление оценок.* |

**Итог урока.***Выставление оценок.*

# 

# Тема урока: Бег с изменением частоты шагов

**Цель  урока**: Формирование личности учащегося на основе физической деятельности. Формирование жизненно важных навыков  в процессе занятий  физической культурой.

**Задачи  урока**:

Повторить бег с изменением частоты шагов,

повторить метание на дальность.

Тип урока: ***урок усвоения навыков и умений;***

**Методы преподавания**:   информационно-сообщающий;  объяснительный; инструктивный;   стимулирующий;   побуждающий; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Методы учения**:  исполнительский;   репродуктивный;  практический;   частично-поисковый;  поисковый; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Оборудование, наглядность, ТСО**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Этапы  и структура урока.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | **Организационный момент. Эмоциональный настрой.** |
| 2 | **I          часть** |
|  | Построение в шеренгу, повороты направо, налево. Перестроение в одну колонну. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе.  Бег в чередовании с ходьбой  (бег—20 с, ходьба—10 с). Построение в колонну по три. |
| 3 | **II         часть.    1.   *Общеразвивающие      упражнения*** |
|  | *Общеразвивающие упражнения с малым мячом.*  1)  *И.*п.—основная стойка, мяч в левой руке. 1—2 —руки через стороны вверх, передать мяч в другую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение.  2) *И.*п.—стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1—2 —поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать мяч двумя руками; 3—4 — вернуться в исход­ное положение. То же слева.  3) *И.*п.—основная стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 —при­сед, передать мяч в левую руку; 2 — вернуться в исходное положение.  4) *И.*п.—упор стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 —у наклоняясь вправо, прокатить мяч  вправо по прямой линии; 3—4 —вер­нуться в исходное положение. То же влево.  5) *И.*п.—основная стойка, мяч в правой руке. 1 —подбросить мяч вверх, поймать двумя руками.  6) *И.*п.—основная стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 —мах правой ногой вперед, передать мяч  в левую руку. То же другой ногой.  7)  *И. п.—*основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе сто­роны на правой и левой ноге поочередно. |
|  | **2. *Основные виды движений:*** |
|  | а) бег с перешагиванием через набивные мячи; бег в среднем темпе до 1,5 мин; б) метание малого мяча на даль­ность; в) прыжки в длину с места. |
|  | Бег вдоль длинных сторон площадки; по одной стороне —с перешагива­нием через набивные мячи, положенные на расстоянии 55—60 см один от другого; по другой стороне —через мячи, положенные на расстоянии **110—**120 см. Вдоль коротких сторон площадки ходьба. При отталкивании выно­сить бедро маховой ноги вперед. Туловище прямо. Бег в среднем темпе (легкий, ритмичный) до 1,5 мин для  развития выносливости.  Метание малого мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания, выполняется по отделениям. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (энергичное отталкивание и мягкое приземление на полусогнутые ноги), на расстояние 6 м. |
|  | **3. *Подвижная игра*** |
|  | «Гонка мячей по кругу». Играющие образуют широкий круг правильной формы и рассчитываются на «первый-второй». Первые номера – одна команда, вторые – другая. Выбираются капитаны – два рядом стоящих игрока. В руках у каждого капитана по одному мячу боль­шого диаметра. По сигналу учителя мячи передаются по кругу в разные сто­роны через одного игрокам своей команды. Каждая команда должна пере­дать мяч как можно быстрее, чтобы он скорее вернулся к своему капитану.  Для увеличения двигательной активности в данной игре учитель предла­гает построить не один, а два или три круга (в зависимости от количества играющих). Как только капитан получит мяч после его передачи по кругу, он поднимает его высоко над головой. Побеждает команда, которая быстро и четко выполнила задание и  не уронила мяч. |
| 4 | **III часть** |
|  | Ходьба в колонне по одному. |
| 5 | **Итог урока.***Выставление оценок.* |

# Тема урока: Прыжки через короткую скакалку на месте с промежуточным прыжком.

**Цель  урока**: Формирование личности учащегося на основе физической деятельности. Формирование жизненно важных навыков  в процессе занятий  физической культурой.

**Задачи  урока**:

Повторить бег на развитие выносливости;

разучить прыжки через короткую скакалку.

Тип урока: ***урок усвоения навыков и умений;***

**Методы преподавания**:   информационно-сообщающий;  объяснительный; инструктивный;   стимулирующий;   побуждающий; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Методы учения**:  исполнительский;   репродуктивный;  практический;   частично-поисковый;  поисковый; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Оборудование, наглядность, ТСО**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Этапы  и структура урока.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | **Организационный момент. Эмоциональный настрой.** |
| 2 | **I          часть** |
|  | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по три по отделениям. По команде учителя «В колонну по три по отделениям шагом марш!» первое отделение остается на месте, второе и третье выходят влево и соответственно равняются по первому (заранее учитель назначает направляющих в каждой колонне). Для перестроения в колонну по одному учитель подает команду «Налево в обход в колонну по одному по отделе­ ниям марш!». Отделения идут поочередно —первое, затем второе и третье.  Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом. Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носках и с изменением положения рук (на поясе, за голову, в стороны, к плечам).  Бег в среднем темпе до 1,5 мин. |
| 3 | **II         часть.    1.   *Общеразвивающие      упражнения*** |
|  | 1)  *И.*п.—основная стойка. 1—руки в стороны; 2 —руки к плечам; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение.  2) *И.*п.—стойка с сомкнутыми носками, руки вверх. 1—2 —глубокий при­сед, руки за голову, локти сведены вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение.  3) *И.*п.—основная стойка, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —мах левой ногой вперед, хлопок в ладоши под ногой; 3 —руки в стороны, опус­тить ногу; 4 —вернуться в исходное положение.  4) *И.*п.—упор стоя на коленях. 1—2 —выпрямить ноги в упор согнувшись; 3—4 —исходное положение.  5) И. п.—широкая стойка. 1 —наклон влево, левая рука скользит вниз, правая, сгибаясь, скользит вверх; 2— исходное положение; 3—4 —то же в другую сторону.  6) И. л.—стойка на коленях, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 —пово­рот туловища вправо, коснуться правой рукой пятни правой ноги; 3 —пово­рот обратно, руки в стороны; 4 —исходное положение.  7)  *И.*п.—основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах и на правой и левой поочередно (2—3 раза). |
|  | **2. *Основные виды движений:*** |
|  | а) прыжки на двух ногах с продвижением вперед;  б) прыжки через короткую скакалку на месте с промежуточным прыжком;  в) перебрасывание мячей (большого диаметра) двумя руками от груди, стоя в шеренгах. |
|  |  |
|  | **3. *Подвижная игра*** |
|  | Игра «Салки» (догонялки). Играющие свободно располагаются на пло­щадке (в зале). Один из играющих —салка. По сигналу учителя водящий догоняет бегающих и старается их запятнать. Пойманный (осаленный) подни­мает руку и громко говорит: «Я салка!», после чего игра продолжается. Для увеличения двигательной деятельности учащихся и для развития ориенти­ровки в пространстве и ловкости выделить двух-трех водящих. |
| 4 | **III часть** |
|  | Игра малой интенсивности (хороводная). |
| 5 | **Итог урока.***Выставление оценок.* |