**Раздел: Национальные виды спорта**

**ДАТА:14.03.14**

**КЛАСС:**11

**КОЛ-ВО ЧАСОВ:** 1

**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:** Спортивный зал.

**ИНВЕНТАРЬ:** 10 фишек, 20 набивных мячей, 2 гимнастических мата, 2 обруча, 4 волейбольных мяча, скакалки по количеству девушек, свисток, секундомер.

**ЗАДАЧА УРОКА:**

1. эстафеты с элементами метания, как совершенствование техники метания топора
2. подготовка к сдаче тестов ВФСК
3. Воспитание дисциплинированности, ответственности, внимательности, трудолюбия.

**ЦЕЛЬ УРОКА:** совершенствования техники метания топора.

**ТИП УРОКА: комбинированный** (соревнование, совершенствование).

**МЕТОД ПРОВЕДЕНИЯ:** индивидуальный, фронтальный, групповой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка/**  **время** | **О.М.У.** |
| **I** | **Подготовительная часть** | **10 мин.** | Обратить внимание на готовность учащихся к уроку. Наличие спортивной формы. Выявить больных учеников  **ХХХХХХХХХХХХХ**  **Х** |
|  |  |  |
| 1 | Ходьба с упражнениями на осанку | 1 мин. | Следить за правильностью выполнения упражнения |
| 2 | Бег с заданием | 2 мин. | Следить за дыханием. |
| 3 | О.Ф.П.  (ю) – отжимание, упражнения на пресс.  (д) - упражнения на пресс, прыжки на скакалке. | 5 мин.  Отж.-20р.  Пресс-30р.  Пресс-30р.  Прыжки – 40сек. | Следить за правильностью выполнения упражнения |
| 4 | Упражнение на растягивание мышц ног, в парах. | 2 мин. | Ноги прямые, смотрим в перёд, руки прямые. |
| **II** | **Основная часть урока** | **25мин.** |  |
|  | Построение деление на 2команды |  |  |
|  | Эстафеты с элементами метания | 15мин. |  |
| 1 | «разминка»  итог | 2:30сек.  30сек. | Челночный бег 3х10.  Смотреть за ошибками. |
| 2 | «прыжок - бросок»  итог | 2:30сек.  30сек. | Прыжок в длину  Допрыгать до линии, взять мяч, добежать до линии и бросить мяч в цель. |
| 3 | «бег, пресс, бросок»  итог | 2:30сек.  30сек. | Челночный бег, пресс, метание.  Пробежать челночный бег, выполнить упр. На пресс – 3р., метнуть малый мяч. |
| 4 | «перекати - поле»  итог | 2:30сек.  30сек. | Обкатить ориентиры и попасть в цель |
| 5 | «комбинированная» | 2:30сек.  30сек. | Челночный бег, прыжок в длину, упр. на пресс, метание.  оббежать ориентиры, (ю)-отжаться-3р., (д)-пресс-3р.прыжок в длину с места, метание мяча. |
| 6 | Подвижная игра «мяч вверху»  1. Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: **«Мячик кверху!»**  2. Водящему разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли.  3. Если кто-то из играющих после слов **«Стой!»** продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. | 2 мин. | C:\Users\леха\Downloads\a2-2.gif |
| 7 | Учебная игра волейбол. | 8 мин. | Приём мяча любым способом. |
| **III** | **Заключительная часть:** | 5 мин |  |
| 1 | Игра «Запрещенное движение».  Учитель называет запрещенное движение и начинает показывать разные движения, которые дети должны повторить. Если дети повторяют запрещенное движение, то они выходят из игры. Выигрывает тот, кто остался до конца игры. | 3:30 сек. | Четкое объяснение задания, и хороший показ. |
| 2 | Построение, подведение итогов урока | 1:30сек. | Оценки за урок. |
|  |  |  | *Особое внимание на уроке обратить на детей с ослабленным здоровьем,* |

|  |
| --- |
| «разминка»  Челночный бег 3х10.  Второй бежит, как первый повернется лицом, третий бежит, как второй встанет за первого и т.д. |
| «прыжок - бросок»  Прыжок в длину  Допрыгать до линии, взять мяч, добежать до линии и бросить мяч в цель, первый передаёт эстафету касанием, встать в конец колонны. |

|  |
| --- |
| «бег, пресс, бросок»  Челночный бег, пресс, метание.  Пробежать челночный бег, выполнить упр. на пресс – 3р., метнуть малый мяч в цель и обратно, передать эстафету касанием, встать в конец колонны. |
| «перекати - поле»  Обкатить ориентиры и попасть в цель  После броска подобрать мяч и вернуться обратно, передать мяч следующему игроку. |

|  |
| --- |
| «комбинированная»  Челночный бег, прыжок в длину, упр. на пресс, метание.  оббежать ориентиры, (ю)-отжаться-3р., (д)-пресс-3р.прыжок в длину с места, метание мяча. |