«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ СОШ № 33

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Митюшев Е.Е..

«\_04\_\_»\_\_\_\_ноября\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012 г.

**Методическая разработка нестандартного урока по физической культуре. Туризм "Тропа здоровья"**

*Учитель физической культуры Чулков Олег Геннадьевич*

Физическая культура в наше время является основным предметом, как важное средство гармонического развития личности, укрепления здоровья. В настоящие время туристическая подготовка включена в новый стандарт основного и среднего общего образования по физической культуре, в раздел физкультурно-оздоровительной деятельности. Туристическая подготовка является одним из наиболее массовых и доступных видов физического совершенства. Туристической подготовкой могут заниматься все желающие учащиеся, независимо от медицинской группы здоровья и уровня физической подготовленности. А сколько интересных форм организации туристической подготовки, это теоретические и также практические занятия, которые могут проводиться везде, в классной комнате, спортивном зале и конечно в природных условиях. Туристическая подготовка это оздоровительный фактор закаливания выживания, в трудных условиях природной среде экологи. А также воздействие коллектива на личность творческого человека. Формирования волевых качеств смелость, ловкость, выдержку, решительность, мужество, выносливость, дружбу. Многие элементы туристической подготовке можно включить в разделы легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Я предлагаю нестандартный урок по физической культуре – «Туризм: “Тропа здоровья”». Особенность тропы в том, что она проходит в природных условиях и выполнять задания, при этом преодолевать определенное расстояния. Учитывая, что основным видом перемещения по тропе здоровья служат ходьба и бег, необходимо более подробно остановиться на этом способе перемещения. Естественной привычкой способ перемещения человека является ходьба. Движение при ходьбе носит, как мы знаем, циклический характер, которому свойственно смена направления и расслабления. По физическому воздействию ходьба может быть упражнений малой умеренной и полной интенсивности. Умело подбирать нагрузку можно улучшить обмен веществ укреплять мышцы Занятия ходьбой способствует улучшению кровоснабжению легких и их вентиляцию по этому ходьба особенно рекомендуется, даже самое главное здоровье здоровый образ жизни. Темп ходьбы – это число шагов в минуту, количество шагов в минуту зависит от длины шага, индивидуально у каждого разная. В среднем ширина шага равна 50–80 см, считая, что средний темп находится в пределах 40–80 шагов. Важным условием эффективности ходьба и бега является правильное дыхание. Дышать надо ритмично через нос, чередовать ходьбу с бегом. Тропа здоровья всего 1200 метров. Пройти тропу здоровья, где должны выполнить определенные задания. Тропу здоровья использовать как на уроке, так и на тренировке. Надо не забывать, что все задания выполняются совместно с природой, помогать друг другу. Очень хорошо помогает в подготовке на туристический слет. Можно выбрать самых лучших туристов, которые могут защитить училище в этом виде спорта.

**Основная часть**

**Цели урока:** формировать навыки к самостоятельным занятиям и выполнять физические упражнения; сделать урок интересным, уникальным, полезным.

**Образовательная задача:** формировать физические качества умений, навыков у учащихся.

**Оздоровительные задачи:** развивать выносливость, укреплять дыхательную и сердечнососудистую системы организма.

**Воспитательные задачи:** формировать чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи при работе в группе.

**Методические задачи:** показать разнообразные формы и методы необычной физической культуры.

**Оборудование урока:** спортинвентарь флажки, палатки, бревно, топографические знаки, секундомер.

**Ход урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Подготовительная часть** | **8–10 мин.** |  |
| Построение группы.  Сообщение задачи урока. | 1 мин. | Наличие спортивной формы у учащихся |
| Измерить пульс.  Ходьба и бег к тропе здоровья. | 2 мин. |  |
| Разминка. Перестроение в парах. |  |  |
| Ору в парах(Комплекс упражнений прилагается). | 5 мин. | Дыхательные упражнения. |
| **Основная часть** | | |
| Инструктаж по технике безопасности при выполнении заданий.  При выполнении заданий группа делиться на две подгруппы: одна подгруппа выполняет задания, другая судит. | 2 мин. |  |
| **Задания по станциям.**  Походная ходьба с чередованием бегом. |  |  |
| **1. Станция: установка палатки**  Задача: обратить внимание на правильность установки палатки. | 6 мин. |  |
| **2. Станция: переправа через Болото**  Задача: Как можно скорей пройти болото; направляющий группы кладет две жерди параллельно друг другу в направление к финишу; вся группа встает на жерди; последний передает еще две жерди и так далее.  Ходьба и бег. | 3 мин. |  |
| **3. Станция: вязка узлов**  Задача: Нужно завязать узлы правильно: прямой, проводника, академический, встречный ухватывающий, ткацкий.  Ходьба и бег 400 м | 1 мин. |  |
| **4. Станция: пропасть**  Задача: Пройти по бревну.  Вся команда очереди проходит по бревну, которое лежит через овраг. Ходьба-бег 200 м. | 3 мин. |  |
| **5. Станция: переноска пострадавшего**  Задача: Переноска пострадавших 20 м различными способами.  Ходьба и бег. | 3 мин. |  |
| **6. Станция: определение топографических знаков**  Задача: Нужно всей команде определить топографические знаки. Если ответ не правильный, то дают еще знак.  Ходьба, бег 300 м. | 3 мин. |  |
| **7. Станция: определение растительности**  Задача: определение растительности и правильный ответ: какое растение лечебное, какое нет.  Ходьба и бег 200 м. | 2 мин. |  |
| **8. Станция: уборка палатки**  Задача: нужно быстро сложить, убрать палатку. | 1,5 мин. |  |
| **9. Станция: сбор костра.**  Задача: собрать костер: 1) колодец; 2) шалаш; 3) звезда; 4) таежный. | 2 мин. |  |
| **Финиш. Время выключается**  Замеряем пульс. Меняем команды | 1 мин. |  |
| **Заключительная часть**  Группа садится прямо на траву.  Подводим итоги урока, разбираем урок: чья команда выигрывает, какие ошибки сделали. Ставим оценку за урок. Уходим в спортзал. | 3–5 мин. | Домашнее задание: бег, ходьба. |

**Упражнение 1 для ног**

При всей простоте не так-то просто его сделать. Вам понадобится несколько «репетиций», пока вы не выберите верное расстояние между вами. Такое, чтобы вы могли, оперевшись лопатками, взявшись за руки и расставив ноги, приседать и вставать, а не заваливаться друг на друга! Та пара, которая первая найдет верную точку опоры, вполне заслуживает приз. А какой – избавление от мытья посуды или что-то другое, – это уж вы придумываете сами! Выполнить 5–10 приседаний.





**Упражнение 2 для ног и бедер**

Сядьте лицом друг к другу, возьмитесь за руки, поднимите ноги и упритесь стопа в стопу. Теперь из вас поочередно выпрямляет и сгибает колени (5–10 раз).



**Упражнение 3 для рук**

Сядьте на корточки спиной друг к другу и возьмитесь за руки, встав на колени и подавшись бедрами вперед, вытяните руки вверх, прогнитесь и полностью расслабьтесь. Поочередно потягивайте друг друга, предварительно договорившись о последовательности движения (3–5 потягиваний для одного партнера).





**Упражнение 4 для позвоночника**

Более сильный партнер группируется из положения, сидя на коленях, ноги под себя, руки его вытянуты вдоль туловища, лоб упирается в землю, более легкая партнерша ложиться на его спину, раскинув руки, однако не мостит пятую точку! Ее колени согнуты, стопы опираются о землю. Чтобы мучить парня несколькими подходами, вначале присядьте на колени на небольшом расстоянии, а потом уже откидывайтесь на спину в расслаблении. Потянитесь, подавшись коленками вперед (для партнерши). Важное замечание. Некогда не занимайтесь растяжкой позвоночника. Так это упражнение можно делать с маленьким ребенком на спине. Иначе оно опасно для одного и другого! Тот, кто находится внизу, может просто-напросто надорваться. А верхний подвергается опасности вывиха.





**Упражнение 5**

Один сидит прямо и наклоняется вперед, касаясь пальцами носков. Другой слегка надавливает ему на спину в области лопаток. Не переусердствуйте! (5–10 пружинистых наклонов). Меняйтесь местами.



**Упражнение 6 для мышц задней поверхности бедра**

Исходное положение – стоя у березы. Если березы рядом не растут, найдите другое дерево с нетолстым стволом. Итак, встаньте перед деревом, ноги на ширине плеч. Наклонитесь и обхватите березу руками примерно на уровне вашего таза. Старайтесь прогнуть среднюю часть спины как можно больше. Ваш партнер помогает вам прогнуться, не сильно давя на спину всей поверхностью ладоней и пальцев рук. Выдержите паузу в 4–5 секунд, дышите свободно, затем выпрямляйтесь и поменяйтесь местами.



**Методическая характеристика урока**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы** | **Характеристика** |
| Цели | 1. Укрепить здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность учащихся.  2. Формировать и развивать двигательные навыки, физические качества.  3. Воздействия коллектива на личность учащихся.  4. Вести здоровый образ жизни. |
| Оснащение урока | Палатки, веревки, секундомер, бревно, флажки, топографические знаки, хворост, коллекция растений, жерди, рюкзаки |
| Тип урока | Зачетный. Соревновательный |
| Форма организации учебной деятельности | Поточно-круговая |
| Методы изучения | Целостный, соревновательный, метод круговой тренировки |
| Прием деятельности преподавателя | Организация занятий индивидуально и групповая работа.  Контроль за выполнением заданий на каждой станции |
| Организация деятельности учащихся | Организация к самостоятельным выполнениям заданий учащимися, как индивидуальных, так и групповых |
| Развитие умений | Развитие знаний, умений, навыков. Физические способности, физическая подготовка: офп, афп, сфп |
| Планирующий | Привлечь учащихся к проведению практических заданий. |
| Результат | Получать удовольствие от занятий |
| Значительность изучаемого для учащихся | Личное использование полученных от практических знаний, умений, физических качеств, для укрепления здоровья, повышения работоспособности, вести здоровый образ жизни |
| Основы понятий и термины | Ходьба, бег, выносливость, прыжки, здоровье, знания, умение, топографические знаки |

**Заключение**

Цели и задачи поставленного нестандартного урока по физической культуре выполнены. Кроме того такой урок имеет возможность поработать творчески каждого учащихся лично индивидуально самостоятельно .Конечно применив методы активизации процесса физического воспитания направлены не только на повышение интенсивности физических упражнении, но и развитие познавательной деятельности учащихся, расширение их кругозора, понимание роли занятий физической культурой в оздоровлении организма, воспитание потребности и привычки в здоровом образе жизни. Конечно, на уроке делаем всегда от простого к сложному. Учащиеся просто с большим интересом делают все задания независимо, помогают друг другу. Туризм – это общение с природой, доброе отношение ко всему живому. Это сама жизнь в единении с природой. Это наше духовное здоровье, которого так не хватает современному человеку. Все это является условием современной направленности на улучшение физического и духовного здоровья учащихся, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным природным факторам. При проведении таких уроков можно быть уверенным, что проходили, могут сделать. Ту нагрузку, что была поставлена, учащиеся получили. Много совершенствовали, закрепляли, отрабатывали, получали, реализуя свои действия, получали интерес, самостоятельность принятия решений, прислушивались к мнению своих товарищей. Это самое главное взаимопонимание преподавателя и учащихся. Нужно иметь хорошую материальную базу, хорошую подготовку. Отличная подготовка к туристическому слету. Развивает двигательные качества быстроту, ловкость, силу, выносливость, смелость.

# Методика огранизации и проведения соревнований среди допризывной молодёжи по военно-спортивному прикладному многоборью: "Сильные люди" http://static.1september.ru/festival/img/contest-medal-icon.png

* [Толокнов Сергей Александрович](http://festival.1september.ru/authors/207-097-514), *учитель физической культуры*

**Разделы:** [Спорт в школе и здоровье детей](http://festival.1september.ru/sport)

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Основные задачи патриотического воспитания в нашей стране в последние годы решались в ходе реализации государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы», основной целью которой было создание системы патриотического воспитания. За последние годы в системе образования Ивановской области удалось переломить ситуацию с воспитанием детей и подростков; повысить статус воспитания в образовательных учреждениях, привлечь к проблеме воспитания широкую педагогическую, научную и родительскую общественность, гуманизировать воспитание на основе личностно-ориентированного подхода, накопленного опыта, полученных научных исследований.  
Приоритет в образовании отдается воспитанию, которое становится органичной составляющей педагогической деятельности, интегрированный в общий процесс обучения и развития. Из многих задач, возложенных современной жизнью на муниципальные общеобразовательные учреждения, – обеспечить подготовку юношей – выпускников к прохождению службы в Вооружённых Силах РФ. Задача эта может быть реализована только при непрерывных (в течение всех лет обучения) педагогических воздействиях на основе урочных и внеурочных форм занятий, а главное при согласованных действиях администрации школы, преподавателя основ безопасности жизнедеятельности и учителей физической культуры, их единых требований к учебно-воспитательному процессу.  
В МОУ СОШ №4 города Родники Ивановской области создана система работы с допризывной молодёжью, организаторами и основоположниками которой являются преподаватели ОБЖ и физической культуры. Важнейшим условием роста показателей общей и специальной физической подготовленности допризывников нашей школы и успешного выполнения ими нормативных требований по физической подготовке становится сложившаяся система работы преподавателей физической культуры через урочные формы деятельности и внеклассные мероприятия.  
Во внеклассной работе по данному направлению со старшеклассниками сложились традиции по проведению осеннего кросса, соревнований по волейболу и баскетболу, военно-спортивной игры «Зарница»; участию в городской легкоатлетической эстафете на приз газеты «Родниковский рабочий», в вахте Памяти, посвящённой дню Победы в Великой Отечественной войне, военно-полевых сборах, в соревнованиях среди допризывной молодежи и т п. Ведущее место на протяжении нескольких лет занимают конкурсы для допризывной молодёжи по физической подготовке и военно-прикладному многоборью среди учащихся старших классов. В школе на протяжении нескольких лет проводились различные конкурсы и соревнования, в которых принимали участие юноши. В программу были включены такие виды, как военно-спортивные эстафеты и туристические соревнования, военизированная эстафета, конкурс «А, ну-ка, парни!», стрельба из пневматической винтовки и т п.. В связи с возросшим интересом данное мероприятие не только продолжает жизнь, но и переросло в Спартакиаду допризывной молодёжи, посвящённую дню Защитника Отечества, и проводится уже в течение пяти лет. Расширилась программа Спартакиады. Добавились такие виды соревнований как стрельба из пневматической винтовки, разборка и сборка учебного автомата Калашникова, интеллектуальный и творческий конкурсы. Интерес проявили к этой Спартакиаде не только юноши, но и девушки. Увеличились сроки проведения.  
Проведение Спартакиады допризывной молодёжи по физической подготовке и военно-прикладному многоборью стало стартовой площадкой не только по подготовке юношей к службе в армии, но и по профориентационному направлению для поступления в силовые структуры (МЧС, МВД, ФСБ), а также в высшие и средние специальные учебные заведения по специальности – Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Учебные предметы:** физическая культура. ОБЖ

**Уровень образования школьников:**10 – 11 класс

**Форма учебной работы:**классно-урочная, внеурочная, секционная.

**Навыки, приобретаемые учащимися 10 – 11-х классов МОУ СОШ №4 в процессе проведения спартакиады:**

* совместное выполнение заданий в эстафетах и конкурсах;
* совместная коллективная творческая деятельность учащихся, учителей, родителей;
* участие в судействе;
* демонстрация приобретённых навыков в учебной и внеурочной деятельности по основам военной службы и физической подготовке в нестандартных условиях.

**Особенности роли учителя:**

* личностно-ориентированный подход к учащимся при комплектовании команд;
* участие в организационно-подготовительном процессе;
* обучение и совершенствование военно-прикладным видам физической подготовки на уроках ОБЖ и физической культуры;
* проведение тренировочных занятий по видам программы.

**Технологические особенности организации работы:**

* создание координационного Совета;
* утверждение плана работы на учебный год по военно-спортивному направлению;
* составление программы Спартакиады;
* разработка положения условий проведения;
* ознакомление учащихся 10-11 классов и их классных руководителей с данным положением через физоргов;
* учёба судей, тренировочные занятия команд в спортивном зале, по стрельбе, по сборке автомата использованием необходимого инвентаря и оборудования *(мячи, скакалки, обручи, тренажёры, учебный автомат Калашникова, пневматическая винтовка, противогазы).*

**1. Военно-прикладное многоборье**

**Проводится в III этапа:**

I этап – ноябрь II этап – февраль III этап – май

**Лично-командное первенство по подтягиванию:**

Подтягивание в висе на перекладине.  
Подтягивание в висе на перекладине (участвуют все юноши класса) **Зачет**по средней сумме подтягиваний  
**Место проведения:** спортивный зал школы.

**Лично-командное первенство по пулевой стрельбе из пневматической винтовки**

Лично-командное первенство по пулевой стрельбе из пневматической винтовки  
Условия соревнований: 5 выстрелов из положения «лежа»; 5 выстрелов из положения с колена  
Расстояние 10 метров. Участники: 4 юноши, 2 девушки. **Зачет**по сумме набранных очков командой.   
**Место проведения**: спортивный зал

**Сборка, разборка автомата Калашникова с учётом времени**

Лично-командное первенство по разборке-сборке автомата. Условия соревнований: Участвуют 4 юноши от класса.**Зачет** по сумме времени 4-х юношей.   
**Место проведения:** спортивный зал   
***Примечание:*** В состав жюри и судейскую коллегию Спартакиады входят представители координационного Совета, старшеклассники и учителя физической культуры и ОБЖ. Победители награждаются как в личном, так и в командном зачете дипломами и ценными подарками (спонсорскую помощь оказывают родители). Победители в личном и командном первенстве участвуют в городских соревнованиях допризывной молодёжи – военизированной эстафете, Спартакиаде по военно-спортивному многоборью.

**2. Военно-спортивная игра с элементами туризма**

**Время проведения:**сентябрь

ХОД ИГРЫ

Командир получает карту и схему передвижения по заданному маршруту. По ходу движения отряд выполняет различные задания. Место выполнения заданий обозначено на карте.

**1) Определение сторон света без компаса**(команда определяет стороны света по кроне деревьев мху , муравейнику или другим способом.)  
**2) Найти спрятанный предмет** (прячется любой предмет и определяется территория поиска и за 10-15 минут команда должна найти этот предмет.)  
3**) Отыскать разведчика другой команды и взять в плен** (при прохождении дистанции в 200-300 метров на расстоянии не более 10 метров от тропы команда должна обнаружить спрятавшегося разведчика другой команды и осалить его рукой). Примерное место оговорено в письме  
**4) Точно выйти на место дислокации (**схема передвижения команды обозначена на планкарте местности.)

**Поляна соревнований**

**I. Туристическая эстафета**

**1. Старт**  
**2. Параллельные веревки** (срыв 30'', двое на этапе 30'')  
**3. Разведение костра** (два участника зажигают спичку только одной рукой и поджигают лист бумаги) **Штраф**: лишняя спичка 30''  
4. **Кочки** (срыв 30'', двое на этапе 30'')  
**5. Барьеры** (сбитая планка 30'', двое на этапе 30'')  
**6. Мышеловка** (касание сетки 30'', двое на этапе 30'')  
**7. Укладка рюкзака** (оценивается правильность укладки рюкзака)  
**8. Маятник** (веревка прикреплена к ветке дерева). Нужно перепрыгнуть определенное расстояние, обозначенное флажками с помощью маятника. Заступ за флажок 30''  
**9. Болото.** Вся команда, используя две доски переходит через болото. Срыв с доски штраф 30''  
**10. Переноска пострадавшего классическим способом** (2 человека руки в замок). Падение пострадавшего: штраф 360''.  
**11. Финиш**

**II. Конкурсы**

**Конкурс костров** (Учащиеся разводят костер по туристическим правилам/  
**Конкурс снайперов**(Оценивается точность попадания шишками по сосне с расстояния 7 метров. (2 шишки 10-14 участников). (Если есть условия для стрельбы, можно использовать пневматическую винтовку)  
**Бой наездников** (Один на спине другого.)   
**Задание**: Свалить соперника (участвуют сразу все команды)  
**Метание сырых яиц (мяча) на дальность** (Один участник становится на линию, другой отходит на расстояние указанное преподавателем (5-10-15-20 и т.д. метров) Задача метающего точно бросать, а задача ловящего поймать яйцо (мяч) не заходя за линию и не уронив его. Побеждает команда дальше бросившая яйцо (мяч).   
**Перетягивание каната**(победитель определяется по круговой системе)

**III. Игра «Ленточки»**

На ограниченном участке лесного массива прячутся ленточки различных цветов (красные, зеленые, синие). По сигналу команды ищут ленточки своего цвета в течение10 минут (за срыв чужой ленточки штраф: – 2 ленточки) По сигналу команды собираются на поляне для подсчета ленточек. Побеждает команда, набравшая больше ленточек своего цвета.

**IV. Подведение итогов**

Награждение Уборка поляны, выдвижение в школу.

**3. Военно-спортивный праздник «Сильные люди».**

**Время проведения:**февраль месяц

ПЛАН – СЦЕНАРИЙ

**Ведущий 1:** Добрый день, дорогие друзья! Сегодня Вы все станете участниками и свидетелями праздника «Сильные люди» и финала школьной Спартакиады допризывной молодёжи по военно-спортивному многоборью, посвященных Дню защитника Отечества. *(Под звуки марша в спортивный зал входят и строятся команды 10-11-х классов, состав команды: 4 юноши и 2 девушки).*

**Ведущий 2:**

Мужество – это не мода,  
Скорая, быстротечная.  
Мужество – суть мужчины,  
Прочная, долгая, вечная.

**Ведущий 1:**

Если зернышко смелости  
С почвой подружится,  
Вызреет в пору зрелости  
Зернышко колосом мужества.

**Ведущий 1 и 2:**Начинаем!

**Ведущий 2:**Начинаем военно-спортивный праздник «Сильные люди» ! *(Ведущие представляют команды, жюри и судей).*

\* Жеребьевка *(определяет порядок выступление команд).*\* Визитка команд: название, форма, эмблема, девиз.*(Оценивание – по 5 балльной системе).*

**I. Военно-спортивные эстафеты:**

**1) Стихи для девушек** Дается 8 рифмованных слов Нужно за 8 минут сочинить стихотворение (поздравительное) для дам  
**2) «Связанные одной цепью**Команда берется за руки по кругу (как гусеница танка участники ложатся за следующим на пол, а последний поднимается и перебегает в начало)  
**3) Чистка картошки**Участник должен очистить картошку одним касанием ножа. Оценивается самая длинная шкурка картошки!  
**4) Пришивание пуговицы**Два участника одной рукой пришивают пуговицу 4-мя стежками, вздев нитку в иголку  
**5) Разборка-сборка автомата**Участвуют 2 учащихся  
**6) Поднимание гири 16-24 кг.**Участвуют 2 учащихсяЗачет по наибольшей сумме подъема  
**7) Завязывание галстука**Побеждает команда, завязавшая быстрее и правильнее галстук  
**8) Армрестлинг**По одному участнику определяется победитель  
**9) Стрельба из пневматической винтовки**Из положения стоя выбить наибольшее количество очков (2 учащихся), количество выстрелов – 5 , дистанция – 5 метров.  
**10) Домашнее задание**. Отдых солдат – выступление каждой команды не более 5 минут. Это инсценировка, песня, стихотворение, танец на военную тематику

***Примечание:****место команды определяется по наибольшему количеству очков, набранных во всех конкурсах.*

**Второй вариант эстафет**:

**1. «Кто быстрее?»** – по команде «Газы» участники команды должны быстро найти свой размер противогаза и надеть его, время фиксируется по последнему участнику. *(Выигрывает команда, показавшая наименьшее время.* *Команды стартуют в порядке очередности, согласно жеребьёвке).*  
**2. Эстафета – разминка.**По команде «Марш!» Первый участник бежит с макетом автомата, оббегает вокруг стойки и быстро возвращается обратно, передает автомат следующему участнику, сам становится в конец команды. *(Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.)*  
**3. «Разные полюса»** – участники команд, стоя в колонну, друг за другом, правую руку кладут на плечо впереди стоящему, а левую ногу отдают в руку сзади стоящему; прыжками на правой ноге команды прыгают до стойки, прыгают вокруг нее и возвращаются обратно.*(Выигрывает команда, закончившая эстафету первой).*  
**4. «Переноска раненного»** – по сигналу двое с раненным на руках *(несут способом «стул»)* оббегают стойку, возвращаются обратно, затем бегут следующие двое с раненным на руках.*(Выигрывает команда, закончившая эстафету первой).*  
**5. «Переправа на двух досках»,***(длина доски – 1,5 метра) –* по сигналу паромщик при помощи двух досок, перекладывая их на полу, должен переправить всю команду на противоположный берег, а сам должен с досками вернуться обратно к месту старта. *(Побеждает команда, первой переправившаяся на другой берег; если хотя бы один из участников сошел с доски, то он должен повторить задание.)*  
**6. «Переправа с обручем»** – паромщик в обруче с места старта бежит к стойке забирает одного участника и вместе с ним возвращается в обруче обратно; сам остается, а второй участник бежит за третьим участником, переправляет его к месту старта, сам остается, а третий участник бежит за четвертым и т.д. Эстафета заканчивается, когда последний участник вернется к месту старта. *(Участников можно переправлять только по одному. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой).*  
**7. Эстафета «Баланс» –**первый участник по сигналу, удерживая волейбольный мяч двумя гимнастическими палками, бежит, оббегая стойку, и быстро возвращается обратно, передает эстафету второму и т.д.*(Выигрывает команда, закончившая эстафету первой).*  
**8. Конкурс «Знатоки».***(Побеждает команда, ответившая на большее количество вопросов).*  
**9. Конкурс «Прыгуны» –**прыжки через длинную скакалку. Чья команда напрыгает большее количество раз за 30сек.?*(Два участника вращают скакалку, а четверо прыгают.)*  
**10. «Кто сильнее?»**– по 4 юноши от каждой команды – жим штанги 30 кг из положения «лежа» выполняют максимальное количество раз. А две девушки за 15секунд выполняют поднимание и опускание туловища из положения «лежа» на спине, (*руки – за голову*, *ноги согнуты в коленях)* и за 15секунд – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (*общее время – 30 сек*). *(Выигрывает команда, в сумме набравшая наибольшее количество очков).*  
**11. Домашнее задание: «Отдых солдата» –** выступление каждой команды не более 5 минут. Это может быть инсценировка, песня, стихотворение, танец на военную тематику. *(Итог подводится по пятибалльной системе).*  
**12. Полоса препятствий –**этапы расположеныпо кругу в порядке очередности команд и с учетом времени – участвует вся команда, переходя от этапа к этапу. *(Время засекается по команде «Марш!», а останавливается, когда последний участник команды закончит полосу препятствий).*  
*1 этап*– три кувырка вперед;  
*2 этап*– переправа по шести кочкам;   
*3 этап*– переправа по бревну;  
*4 этап*– преодоление туннеля по-пластунски;  
*5 этап*– каждый участник метает по одному теннисному мячу (с расстояния 4 метров), **стараясь сбить кеглю** (8 кеглей выстроены в ряд, расстояние между кеглями – 25 см). (*Команда, показавшая наименьшее время, получает 5 баллов, за второй результат – 4 и т.д., за каждую сбитую кеглю команда получает дополнительный балл).*

***Примечания:****место команды – победительницы в военно-спортивных эстафетах определяется по наибольшему количеству очков, набранных во всех видах программы (за 1-е место в каждом виде дается 5 очков, за 2-е – 4 очка, за 3-е****–****3 очка, за 4-е****–****2 очка.)*

**II. Подведение итогов военно-спортивных эстафет, интеллектуального и творческого конкурсов –**члены жюри подсчитывают и объявляют результаты. *(Место финальной игры выводят по наибольшей сумме очков, набранных в военно-спортивных эстафетах).*

**III. Подведение итогов Спартакиады допризывной молодежи по военно-спортивному многоборью «Сильные люди».** Общий результат Спартакиады подводится по сумме мест всех видов соревнований и конкурсов. Выигрывает команда, набравшая наименьшую сумму мест.

**IV.** **Награждение участников и команд в личном и командном первенстве по всем видам Спартакиады.**

**V. Спуск флага капитаном команды – победительницы.**

**4. Открытое первенство по армрестлингу**

Время проведения: 23 января (начало месячника оборонно-массовой работы) Команды формируются по желанию из двух представителей: учитель физической культуры и учитель ОБЖ, сборная 11 классов, сборная 10 классов, сборная других школ. Победитель определяется по круговой системе.

**5. Военно-спортивная игра «Разведчики»**

**ПОЛОЖЕНИЕ  
о проведении военно-спортивной игры “Разведчики” среди учащихся 10 -11 классов общеобразовательного учреждения МОУ СОШ №4**

**Цели:**

* создание условий для обновления содержания, обогащения форм и методов военно-патриотического воспитания детей и подростков;
* воспитание морально-волевых и физических качеств.

**Задачи:**

* выявление и обобщение передового педагогического опыта по вопросам военно-патриотического воспитания;
* определение уровня знаний, навыков и умений подростков по основам военной службы, физической подготовки, вопросам безопасности жизнедеятельности человека;
* привлечение всех заинтересованных сторон к объединению усилий по военно-патриотическому воспитанию.

**Участники:** команды комплектуются из числа учащихся 10-11 классов.

**Условия проведения военно-спортивной игры:** по количеству учащихся 10-11 классов на участие в игре формируются 3 отряда, для каждого подразделения составляется маршрут прохождения конкурсных заданий и соревнований.

**Время и место проведения:** игра проводятся в лесной зоне в мае месяце, и посвящается Дню Победы.

Начало соревнований в 10.00 ч. Сбор у здания школы.

**ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

ХОД ИГРЫ

**I.**После построения у школы и доклада о готовности командиры получают пакет от руководителя игры. В пакете находится карта местности (или схема) в которой обозначен маршрут выдвижения, контрольные пункты и пункт назначения. Так же время на выполнение приказа. Во время передвижения участники игры выполняют задание посредника, который контролирует и оценивает действия отряда.  
По команде руководителя игры отряды приступают к выполнению задания, ориентируясь по карте.

**II.**По ходу выдвижения посредник на контрольных пунктах дает следующие задания:

**1.** Определение расстояния до недоступного предмета

**2.** Определение высоты различных предметов (дерева, столба и т.д.). 3. Азимутальный ход по труднопроходимой местности  
По сигналу посредника отряд следует по тропе и внимательно присматривается к окружающей обстановке и старается запомнить ее. Пройдя 200-500 метров, посредник оставляет играющих на месте, а сам возвращается прежней дорогой к исходному пункту. По дороге он оставляет различные знаки, которые не бросаются в глаза: сломанная ветка, сорванные листья, пучок травы, знаки карандашом на березе и т.п. Посредники заранее оговаривают отметки и их количество (примерно 10-12) Придя к исходному пункту, посредник голосом или свистком подает сигнал, по которому играющие , отправляются в обратный путь. Каждый старается заметить и запомнить знаки оставленные посредником. Выигрывает тот отряд, чей список останется наиболее полным. По прибытии отряда в пункт назначения участники начинают подготовку к игре. Каждый одевает заранее приготовленный головной убор. Это может быть бейсболка , панама, бандана или просто лента любого цвета. Название и цвет головного убора записываются посредником с фамилией участника.

**3.**В условленное время по сигналу руководителя игры (из сигнального пистолета) или по сигналу посредника (например , 11.30) участники игры расходятся по лесу. Участок леса оговаривается заранее с четкими и безопасными границами выхода. Выходить за границы этого участка запрещается. Нарушителей наказывают штрафными очками или выводят из игры.  
Задача играющих , незаметно пересечь этот участок леса и выйти с другой стороны. При этом участники игры должны обнаружить как можно больше игроков из других команд, ничем не обнаружив себя. Цвета и названия головных уборов участники запоминают или записывают в свой блокнот. По истечению 20-30 минут руководителям игры подается команда (сигнал ракеты или свисток) и играющие собираются около своих посредников и сдают результаты своей разведки.

**4.**Сбор для подведения итогов назначается на большой поляне, где посредники и руководитель игры подсчитывают результаты и объявляют победителя.

**Подведение итогов и награждение победителей**

Итоги подводятся по каждому виду заданий и самой игры. Победители , определяются по сумме набранных баллов и награждаются грамотами Комплексный зачет участия команды проводится суммированием очков, полученных в ходе игры. При равном количестве очков победившей считается команда, набравшая большее количество очков в военно-спортивной игре «Разведчики».

**Экипировка команд**

Форма одежды – повседневная и спортивная; на рукаве или на груди – эмблема команды, головные уборы в отряде должны быть разные; сменная обувь; компас; укомплектованная санитарная сумка.

***Литература*:**

1.*В.М. Видякин, Н.А. Касаткина* и другие.Военно-патриотическое воспитание в школе**. –**Сборник мероприятий ко Дню Победы, Дню защитника Отечества и другим патриотическим праздникам. – 2005 г.  
2.*Ф.К. Гавриков*.Военизированные игры на местности.   
3.*В.Г. Киселев, Т.А. Кузнецова*.Старты надежд.   
4. *А.Е. Пурахин* Военно-прикладное многоборье  
5.*В.А. Уваров, А.А. Козлов*. В поход пешком  
6. Журналы «Физкультура в школе».1995 г.

# Методическая разработка игры "Зарница" http://static.1september.ru/festival/img/contest-medal-icon.png

* [Толокнов Сергей Александрович](http://festival.1september.ru/authors/207-097-514), *учитель физической культуры*

**Разделы:** [ОБЖ](http://festival.1september.ru/safety), [Спорт в школе и здоровье детей](http://festival.1september.ru/sport)

Военно-спортивная игра на местности очень ценна с педагогической точки зрения. Цель такой игры - предоставить детям возможность применить в процессе игровой деятельности технические навыки и умения, полученные на уроках физической культуры, в походах и благодаря самоподготовке.

При проведении игры "Зарница" чрезвычайно важна техническая находчивость, смекалка, инициатива и физическая подготовленность, которые и предопределяют успех в решении поставленных задач. Наиболее важными из них являются:

Воспитание патриотизма, товарищества, ответственности и чувства коллективизма.

Привлечение школьников к ЗОЖ.

Всестороннее и гармоничное развитие учащихся.

Формирование знаний, умений и навыков по ОБЖ.

**Подготовка игры.**

В разработке игры участвует небольшая группа, имеющих опыт людей. Основное содержание и правила игры участники должны знать заранее. Необходимо довести до каждого участника игры границы полигона и пути выхода при крайних обстоятельствах. Хорошо иметь карту участника игры или топографический план. С этой картой (планом) участники игры знакомятся заранее, но никаких пометок и стрелок не обозначают. И самая главная задача - знание ТБ всеми участниками военно - спортивной игры.

**Участники игры.**

Класс перед игрой готовит специалистов, которые должны обладать следующими навыками.

Стрелок:

-Знать виды оружия.

-Уметь определять расстояние до предмета.

-Уметь передвигаться по-пластунски.

-Уметь метко стрелять и метать "гранаты" на дальность в цель.

Разведчик:

-Уметь ориентироваться на местности по компасу и карте.

-Уметь определять стороны горизонта по местным предметам и признакам.

-Читать следы и дорожные знаки.

Связист:

-Знать азбуку Морзе.

-Уметь передавать и расшифровывать тексты.

-Быстро доставлять донесения в указанный пункт.

Санитар:

-Иметь и знать походную аптечку.

-Уметь оказывать первую доврачебную помощь

-Владеть способами переноски раненого.

Фотокорреспондент:

-Уметь пользоваться фотоаппаратом.

-Быть незаметным на поле боя.

-Осветить ход боевых действий после игры.

Повар:

-Знать типы костров и обладать навыками по их разведению в походных условиях.

-Знать рецепты приготовления различных блюд.

Минёр:

-Уметь правильно организовывать минное поле.

-Владеть навыками маскировки.

Сапёр:

-Знать устройство различных мин.

-Уметь обнаруживать и обезвреживать мины.

Командир:

-Уметь грамотно руководить отрядом.

-Уметь ориентироваться на местности по компасу и карте.

**Правила игры.**

Играющие делятся на 2 - 4 отряда (желательно по классам по 20 - 25 человек). Получив пакет, отряд выдвигается в пункт, указанный на карте, строит крепость, минирует подходы к ней. Высылается разведка, которая определяет местонахождение своего "противника". Если отрядов больше двух, то в пакете обозначается противник (например: 5а атакует 5б, 5б атакует 6а, 6а атакует 5а).

До сигнала красной ракеты, судьи и посредники оценивают участников по специальностям в различных заданиях и по ходу игры.

По сигналу ракеты отряд делится на две группы и за разведчиками выдвигается крепости "противника". Сапёры разминируют минное поле. В это время отряд поддерживается "огнём" своих сапёров, забрасывая крепость снарядами (смятая газета, перевязанная резинкой). После разминирования минного поля крепость считается взятой. Если все сапёры "убиты", крепость считается выстоявшей. Не выходя из крепости защитники стараются попасть снарядами по атакующим.

После боя участники игры убирают территорию, сжигают мусор и "боеприпасы". По сигналу зелёной ракеты (или по истечении времени) отряды выдвигаются на место общего сбора.

**Ход игры**

**Построение:**

Командиры получают пакеты и тут же вскрывают их. В пакете находится карта, маршрут выдвижения и приказ.

Боевая задача отряда "красных"-5а класса.

**Приказываю:**

К 10:15 достигнуть указанного пункта. Построить крепость, занять круговую оборону. Организовать разведку и обнаружить местоположение противника "зелёных"-5б класса. По сигналу красной ракеты разделиться на 2 группы. Одна из групп организует защиту крепости, другая атакует крепость противника. По сигналу зелёной ракеты происходит сбор отряда в указанном месте.

По ходу игры наблюдатели и судьи оценивают действия участников:

1) Командир:

-Грамотное руководство своим отрядом.

-Точность выдвижения в указанный в пакете пункт назначения.

2) Разведчики(2 бойца):

-Наблюдатель засекает время, а разведчики должны быстро и незаметно обнаружить местонахождение крепости и доложить посреднику направление и примерное расстояние до "противника". Если разведчик обнаружен, то его захватывают в плен на 10 минут. Взять в плен его может любой боец отряда противника касанием руки.

-Умение ориентироваться на местности по компасу, окружающим предметам и признакам.

3) Стрелки(1м.,1д.):

-Меткость стрельбы из пневматической винтовки.

-Определение расстояние до недоступного предмета.

4) Связисты(3 бойца):

-Умение быстро передавать и принимать сигналы на расстоянии с помощью флажков.

Наблюдатель передает конверт со словом одному связисту который уходит на расстояние 50 шагов и с помощью флажков передает заданное слово используя азбуку Морзе. Остальные связисты принимают сигналы и передают результаты приема наблюдателю, который фиксирует правильность и скорость передачи.

5) Санитары(2 бойца):

-Умение назначения основных лекарств.

-Умения при перевязывании ран и накладывании шин при переломах.

Судья- медицинская сестра.

6) Повар(1 боец):

-Умение разведения костра в зимних условиях и правильная его организация.

-Знание простейших рецептов приготовления различных блюд в походных условиях.

7) Минёр (1 боец):

-На расстоянии 15 метров от крепости организует минное поле 2х2 метра, обозначенное флажками.

- На глубину 2-3 см закладывает 5 мин.

8) Сапёры(3 бойца):

-Специальным щупом сапёры по очереди обнаруживают и обезвреживают мины под обстрелом противника. При попадании в руку или ногу 2 раза, в голову или туловище 1 раз, а также наступлении на мину, сапёр считается "убитым" и выходит из игры.

После того как наблюдатели и судьи оценят действия и умения бойцов в отрядах, командующий игрой подаёт сигнал красной ракетой на атаку.

Отряды делятся на две группы. Одна остаётся защищать крепость, другая атакует крепость "противника", к которой их ведут разведчики. Перед атакой сапёры должны разминировать всё поле и найти 5 мин. В это время, оставшиеся в крепости стараются заранее приготовленными снарядами (смятая газета, перевязанная резинкой) попасть в сапёра. Нападающие прикрывают сапёров "огнём" по крепости, стараясь попасть в защищающихся( попадание в руку или ногу считается ранением, попадание в другие части тела боец считается "убитым"). "Убитые" выбывают из игры, за этим следят наблюдатели. Как только 5 мин будет найдено, нападающие атакуют крепость и захватывают флаг. Если все три сапёра "убиты", то крепость считается устоявшей.

После взятия крепости по сигналу все участники собираются в установленном месте, где проводится общее построение и подведение итогов игры.

Замечания по проведению игры:

-Не следует излишне опекать ребят в игре.

-Не накалять страсти, чтобы избежать конфликтных ситуаций.

-Начислять штрафные очки за нарушения правил и границ игры, а также правил ТБ.

-Средства имитации в игре применять только взрослым.

-Посредники не должны симпатизировать "своей" команде.

-Продолжительность игры для 5-6 классов не должна превышать 3 часов.

**Литература:**

1. Гавриков Ф.К.. Военизированные игры на местности.
2. Видякин, В.М., Касаткина Н.А. и другие. Сборник мероприятий ко Дню Победы, Дню защитника Отечества и другим патриотическим праздникам.- Военно-патриотическое воспитание в школе. 2005.
3. Пурахин А.Е.. Военно-прикладное многоборье.
4. Уваров В.А., Козлов А.А.. В поход пешком**.**

# Методическая разработка открытого урока по дисциплине "Физическая культура". Тема: "Баскетбол. Ведение мяча" http://static.1september.ru/festival/img/contest-medal-icon.png

* [Малков Игорь Витальевич](http://festival.1september.ru/authors/208-675-256), *учитель физической культуры*

**Разделы:** [Спорт в школе и здоровье детей](http://festival.1september.ru/sport)

**Содержание учебно-методической разработки.**

“В баскетбол легко играть, но трудно играть хорошо” – сказал**Джеймс Нейсмит –**основатель игры в баскетбол.

Ведение мяча на месте и в движении важный технический элемент для игры в баскетбол. Это спортивная атлетическая игра, один из популярных видов спорта. Играя в баскетбол, дети активно с пользой для здоровья проводят время, становятся сильными, быстрыми, ловкими, могут быстро ориентироваться и принимать решение. Для баскетболистов характерны хорошо развитый глазомер, широкое поле зрения. Баскетбол – эмоциональная игра, которая делает человека более общительным и контактным.

Класс (возраст): пятый класс, 11–12 лет.

**Цель, задачи:** Создание условий для совершенствования техники ведения мяча.

* *Образовательные:* совершенствовать технику ведения мяча на месте, с изменением высоты отскока, в движении с изменением направления, применения умения в игровой ситуации.
* *Развивающие:* развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые; развитие специальной выносливости посредством игровой подготовки.
* *Воспитательные:* воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм, ответственность.

**Инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи, конусы, секундомер, свисток.

**Планируемые результаты темы “Баскетбол”:**

Предметные: обучение технике выполнения приемов передвижения, остановок, поворотов и стоек;   
– формирование умения выполнения нормативов физической подготовки по баскетболу.

Метапредметные:

*Личностные:* формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Регулятивные:   
–*умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;  
– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные:*   
*–*владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом; осуществлять анализ выполненных игровых действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по спортиграм;

*Коммуникативные:*– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с учителем и партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Аннотация к уроку: Данный урок разработан на основе рабочей программы по физической культуре для 5 класса, составленной согласно комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов (авторы В.И Лях, А.А Зданевич, 2011 год) и является звеном в цепи уроков по теме “Баскетбол”. Урок направлен на обучение обучающихся элементам техники баскетбола, раскрывает вопросы совершенствования навыков ведения, ловли и передач, бросков мяча по кольцу и умения применять их в игре. Данный материал может быть полезен учителям физической культуры, тренерам и студентам факультетов спортивной направленности.

Актуальность данной проблемы состоит в том, что баскетболу в образовательных школах страны уделяется недостаточно внимания и поэтому преподаётся данный раздел программы не на должном уровне.

Проведённый мною урок – классический комбинированный рабочий урок в традиционной форме. Структура урока состоит из вводной, основной и заключительной частей, решающих последовательно свои задачи:

* вводная – подготовка организма к выполнению основных задач урока;
* основная – выполнение основных задач урока;
* заключительная – восстановление функциональной активности организма.

Запланированные временные рамки всех этапов урока выдержаны.

Цели и задачи, стоящие перед уроком, достигнуты. Я добился высокой плотности урока через использование различных методов: поточного, фронтального, группового, индивидуального и игрового, их оптимальной интеграции. Каждый ребёнок был вовлечён в процесс овладения техникой ведения мяча посредством активной двигательной деятельности. Обучение вариантам ведения было доступным, увлекательным и эффективным.

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока. | Содержание урока. | Дозировка. | Методические указания. |
| Подготовительная часть 15 мин. | 1. Построение, приветствие.  Формирование цели и задач урока Инструктаж по технике безопасности. | 1 мин. | Отметить отсутствующих, обратить внимание на спортивную форму. |
| 2. Строевые приемы – повороты на месте | 30 сек. |  |
| 3. Ходьба:  – строем(по залу); – на носках, руки вверх; – на пятках, руки за голову, в сторону; – ходьба на внешней стороне стопы; – ходьба на внутренней стороне стопы. | 2 мин. | Соблюдать дистанцию, спина прямая, смотреть вперед. |
| 4. Медленный бег (по диагонали, через центр, змейкой)  – с высоким подниманием бедра; – с закидыванием голени; – с ускорением; – по сигналу поворот на 180º; – степ, передвижения “зигзагом”  5. Передвижения приставными шагами – правым, левым боком с имитацией передач, с остановкой прыжком. | 3 мин. | Соблюдать дистанцию, следить за согласованностью ног и рук; следить за координацией движений; руки выпрямлять до конца, кисти наружу. |
| 6. Ходьба:  – строем(по залу); – руки вверх – вдох; руки вниз – выдох. | 30 сек.  2–3 раза. | Восстановление дыхания. |
| 7. Перестроение в 2 колонны. | 30 сек. | “Налево в колонну по два – Марш”. |
|  | 1.Общие развивающие упражнения с баскетбольными мячами.  1) – И.П. – ноги врозь, мяч в руках;  Наклон головы: 1 – вперед 2 – назад 3 – влево 4 – вправо – Упражнение закончили!  2) – И.П. – ноги врозь, руки вперед; 1–4 – поочередное вращение кистей рук вперед; – 5–8 – то же назад; – Упражнение закончили!  3) – И.П. – ноги врозь, руки перед грудью в замок, мяч зажат коленями ; 1 – руки вперед; 2 – И.П. 3 – руки вверх; 4 – И.П. – Упражнение закончили!  4) – И.П. ноги врозь, мяч перед грудью 1-2 –руки вперед; 3-4 – руки вверх.  – Упражнение закончили!  5) – И.П. – ноги врозь, мяч перед грудью  1–2 – поворот туловища вправо, руки вперёд; 3–4 – то же, влево  6) – И.П. – ноги врозь, руки вверх с мячом. 1–2 – наклон вправо; 3–4 – то же влево,  7) – И.П. – основная стойка, мяч перед грудью.  1 – руки вверх, правая нога назад; 2 – И.П; 3 – руки вверх, левая нога назад; 4 – И.П. | 7 мин.  3 раза.      3 раза.    2 раза.      3 раза.      3 раза.      3 раза.    3 раза. | Спина прямая, подбородком касаться груди.   Смена мест шеренгами после окончания упражнения  вращения с большой амплитудой.        ладони вперед, вверх        стопы не сдвигать, локти в стороны            ноги прямые, наклон строго в сторону    прогнуться, спина прямая |
| Основная часть 22 мин. | 1. Подвижная игра “молекулы”.      2. Ведение мяча на месте правой левой рукой, с изменением высоты отскока  2) Ведение мяча в движении – по прямой; – приставным шагом правой и левой рукой; – ведение по прямой с переводом мяча в другую руку; – с обводкой конусов; – ведение приставным шагом с обводкой конусов. | 5 мин.          12 мин. | Учащиеся передвигаются хаотично по залу заданным способом (шагом, бегом, спиной вперед, приставным шагом). Задача – используя периферическое зрение избегать столкновений.  Учащиеся строятся вдоль боковой линии; по команде выполняют ведение б/б мяча правой и левой рукой.  В движении ведение выполняют в двух колоннах от лицевой линии до лицевой линии на противоположной стороне зала. |
| 3. Совершенствование техники ведения мяча игра “Броуновское движение”  На баскетбольной площадке расставлены 25–30 конусов.  По всему спортивному залу расставляют до 40 низких стоек в произвольных местах. Класс делится на 2 команды. Командам дается по 1 минуте, в течение которой игроки, ведя мяч, должны обойти как можно больше стоек, делая вокруг каждой круг. Количество обойденных стоек всеми членами команды суммируются, таким образом, выявляется команда-победительница. Можно проводить и личные соревнования. | 5 мин. | Следить за техникой выполнения ведения мяча, не допуская нарушения правил ведения. |
| Заключительная часть 3 мин. | 1. Игра “Минутка”.  Учащиеся закрывают глаза , учитель объявляет о включении секундомера и учащиеся считая про себя секунды делают шаг вперед, если считают что минута истекла. | 2 мин. |  |
|  | 2. Подведение итогов урока. Выставление оценок. Домашнее задание. Прощание с классом: – Спасибо за урок, до свиданья! | 1 мин. | Отметить отличившихся учеников, домашнее задание: выполнение бытовой работы левой рукой. |