

Урок в 4 «а» классе

Дата проведения: 8 мая 2015 года

Тема урока: метание мяча на дальность, челночный бег 3х10м

Цели и задачи: совершенствование навыков метания мяча, умение финишировать с усилием, укрепление здоровья.

Место проведения и оборудование: спортивная площадка, мячи, флажки, рулетка, секундомер.

№ п/п	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
1.	1. Построение в одну шеренгу, приветствие, объявление темы урока. 2. Строевые упражнения. 3. Ходьба с заданием. 4. Бег с заданием. 5. Проведение ОРУ в движении.	3' 12'	Форма одежды. Рапорт дежурного. Обратить внимание на осанку. Дистанция 1,5м.
2.	1. Повторить метание мяча с места ✓ одного из учеников; ✓ выполняется по 3попытки. 2. Челночный бег 3х10 (объяснение, показ) выполнение по 1 попытке. 3. Русская лапта	13' 7' 10'	Левая нога на черте. Обратить внимание на ТБ.
3.	1. Подведение итогов. 2. Домашнее задание. 3. Выставление оценок.		Повторить метание мяча.