Урок № 24

**Тема урока**: "Бег по слабопересеченной местности".

*Класс 1 "Б"*

*Дата проведение:\_ 24.10.2013г.\_*

*Задачи урока:*

1. Формировать навыки выполнения строевых упражнений.
2. Развивать двигательную активность.
3. Учить правильному дыханию при беге.
4. Развивать координацию движений, общую выносливость.
5. Стимулировать интерес к занятиям физической культурой.

*Тип рока:* \_обучающий\_

*Метод проведения:* групповой

*Место проведения:* МБОУ СОШ № 6

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1. ***Подготовительная часть*** | 1. **мин.** |  |
| 1.Построение. Приветствие. ТБ. | 2 мин. | Выявление отсутствующих.  Напоминание уч-ся оТБ на уроках. |
| 2. Ходьба: на носочках, на пяточках,   на внешней стороне стопы,   на внутренней стороне   стопы. | 2 мин. | Обратить внимание на правильное выполнение упражнений, постановку стопы, осанку. |
| 3. ОРУ: в движении и на месте. | 8 мин. | ОРУ проводит учитель. Обратить внимание на правильное выполнение упражнений, на осанку, и.п., выполнение упражнений под счет. |
| 1. ***Основная часть*** | 1. **мин.** |  |
| 1. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени.  2. Бег приставными шагами.  3. Развитие двигательных качеств при выполнении эстафетных заданий. | 2 мин.  3 мин.  20 мин. | Обратить внимание на правильное дыхание, работу рук.  Обратить внимание на правильное выполнение заданий, все выполняется по свистку, соблюдение ТБ, и правил поведения. |
| 1. ***Заключительная часть*** | **3 мин.** |  |
| 1. Построение.  2. Подведение итога урока.  3. Домашнее задание: прыжки со скакалкой. |  | Построение в одну ширенгу. Замечания и ошибки при выполнении заданий. |