Уроки по физкультуре.

Тема: «Кувырок вперед-назад. Опорный прыжок»

Задачи: 1. Обучать кувырку вперёд-назад, опорному прыжку.

2.Развивать общую выносливость, основные физические качества.

3. Совершенствовать приёмы строевой подготовки.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: маты, подкидной мостик, «козёл»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка  (мин/раз) | Организационно - методические  указания |
| 1)Вводная часть  1. Построение, рапорт, приветствие  2. Задачи на урок  3. кросс  4. ОРУ в движении  2)Основная часть  1. Строевая подготовка  2. Кувырки вперед-назад  3. Опорный прыжок «козёл»  3. Подвижная игра «Перестрелка»  3) Заключительная часть  Построение  Итог урока  Д/З  прощание | 9мин  1 мин  1 мин  2мин  8 раз  8 раз  8раз  8 раз  28 мин  3 мин  10 мин  10 мин  5 мин  3 мин  0,5 мин  1 мин  1 мин  1 мин | Дежурный сдаёт рапорт  Учитель  В колонну по одному, дистанция 1,5 метра   1. Наклоны головы вперёд, назад, вправо, влево. Под счёт.(сильно не закидывать голову) 2. Руки на поясе. Повороты туловищ на каждый шаг.(Спина прямая, руки на поясе, локти в стороны) 3. Рывки руками. Правая вверху, левая внизу. На 1-2 правая вверху, на 3-4 смена рук 4. Кисти рук в замок. Круговые вращения.   Ходьба с заданием:   1. Ходьба на носках руки в стороны. 2. Ходьба на пятках руки на поясе. 3. Ходьба в полу приседе.   Повторить исполнение и четкость команд: «Становись, равняйсь, смирно, вольно, по порядку рассчитайсь, разойдись».  Маты разложены в длину впритык с учетом: 1мат на 2 ученика. Класс делится на 2 отделения. Пока одно отделение работает, другое сидит и наблюдает.   1. Упор присев. Ладони пальцами вперед на мате, руками коснуться середины бедра, голову пригнуть к груди между колен. Тяжесть тела перенести на руки. 2. Сделать толчок ногами, не нарушая группировки, перекатиться на спину. 3. Когда затылок коснется мата, руками подхватить голени ближе к голеностопу и поддернуть на себя, помогая телу четко выкатиться в упор присев.   Кувырок назад выполняется из упора присев спиной к мату:   1. Упор присев спиной к мату. Руки ладонями вверх положить на плечи. Локти вперед. Сделать замах телом из небольшого замаха вперед. Сесть как можно ближе к пяткам. 2. Перекат на спине, не нарушая группировку; как только затылок заденет мат, колени зависнут над головой, упереться руками в мат и с силой оттолкнуться от мата, помогая телу прийти в положение упора присев.   **ТБ:** следить за сохранением группировки. Не позволять детям выпрямляться.  Научит напрыгиванию на мостик и отскоку в упоре о «козла».   1. С трёх шагов от мостика начинать разбег, пока шагом. Толчковая нога стоит, маховая начинает шаг, толчковой ногой на втором шаге сделать сильный толчок от пола и, чуть подпрыгнув, лететь на мостик. В маховой ногой догнать толчковую ногу и обеими ногами наскочить на мостик, чуть согнув ноги в коленях, руками вперед ладонями вниз уверенно упереться в подушку снаряда. 2. Отскочив от мостика, тело подтянуть вверх, руками упереться в подушку снаряда 3. Приземлиться на мостик на обе ноги, руки в упоре на «козла»   Приседания 10 |

Тема: «Акробатика. Ведение мяча в баскетболе».

Задачи: 1. Совершенствовать технику: кувырок вперед, опорного прыжка; ведение мяча в баскетболе.

1. Развивать общую выносливость ; основные физические качества.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: маты, подкидной мостик, «козёл», баскетбольные мячи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка  (мин/раз) | Организационно - методические  указания |
| 1)Вводная часть  1.Построение, рапорт, приветствие  2. Задачи на урок  3. кросс  4. ОРУ в движении  2) Основная часть  1. Кувырки  2.Опорный прыжок  3. Баскетбол: ведение мяча.  4.Игра «Поменяй мячи»  3)Заключительная часть  Построение  Итог урока  Д/З  прощание | 9мин  1 мин  1 мин  2мин  8 раз  8 раз  8раз  8 раз  29 мин  10 мин  8 мин  7 мин  5 мин    3 мин  0,5 мин  1 мин  1 мин  0,5 мин | Дежурный сдаёт рапорт  Учитель  В колонну по одному, дистанция 1,5 метра  1. Наклоны головы вперёд, назад, вправо, влево. Под счёт.(сильно не закидывать голову)  2. Руки на поясе. Повороты туловищ на каждый шаг.(Спина прямая, руки на поясе, локти в стороны)  3. Рывки руками. Правая вверху, левая внизу. На 1-2 правая вверху, на 3-4 смена рук  4.Кисти рук в замок. Круговые вращения.  Ходьба с заданием:  1.Ходьба на носках руки в стороны.  2.Ходьба на пятках руки на поясе.  3.Ходьба в полу приседе.  Разделить класс на 2 отделения. Работать так же как на прошлом уроке.  Совершенствовать технику отскоков от мостика до полной уверенности выполнения  Класс построить вдоль боковой стены спортзала. Интервал 0,5 м. У каждого б/мяч. Напомнить технику ведения мяча на месте. Повторить. Попробовать ученикам ведение вокруг себя с поворотом на месте. То же самое проделать левой рукой. Движение по прямой поперек зала туда и назад. Вперед вести правой рукой, обратно- левой.  Следить за постановкой руки, корпусом и ногами  2 команды. И.П.: в колонну по одному. В руках у первого б/мяч.  По команде добежать до мата, положить свой мяч и прибежать в команду, передать мяч следующему игроку и т.д.  15 приседаний |

Тема: «Акробатика. Ведение мяча в баскетболе»

Задачи: 1. Обучить упражнениям на г/лестнице.

2.Развивать общую выносливость, основные физические качества.

3. Совершенствовать технику кувырков, ведение б/мяча.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: маты, б/мячи, г/лестница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка  (мин/раз) | Организационно - методические  указания |
| 1)Вводная часть  1. Построение, рапорт, приветствие  2. Задачи на урок  3. кросс  4. ОРУ в движении  2) Основная часть  1. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках  2.Гимнастическая стенка: упражнения.  3.Эстафета «Ведение б/мяча»  3)Заключительная часть  Построение  Итог урока  Д/З  Прощание | 8 мин  1 мин  1мин  Змин  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  28 мин  10 мин  10 мин  5 раз  8мин  3 мин  0,5 мин  1 мин  1 мин  0,5 мин | Дежурный сдаёт рапорт  Учитель  В колонну по одному, дистанция 1,5 метра  1. Наклоны головы вперёд, назад, вправо, влево. Под счёт.(сильно не закидывать голову)  2. Руки на поясе. Повороты туловищ на каждый шаг.(Спина прямая, руки на поясе, локти в стороны)  3. Рывки руками. Правая вверху, левая внизу. На 1-2 правая вверху, на 3-4 смена рук  4.Кисти рук в замок. Круговые вращения.  Ходьба с заданием:  1.Ходьба на носках руки в стороны.  2.Ходьба на пятках руки на поясе.  3.Ходьба в полу приседе.  Разделить класс на 2 отделения. Работать так же как на прошлом уроке.  Стойка на лопатках.  Рассказ и показ учителя:   1. Шаг к мату. Поворот кругом. Упор присев. 2. Перекат в группировке до положения на лопатках и затылке, руки на поясе, большие пальцы рук вперед, локти за спину, колени сомкнуты у лба, носочки оттянуты. 3. Медленно поднять ноги вверх. Живот убрать. Корпус и ноги составляют одну линию.   Держать 3 сек.   1. Ноги опустить коленями ко лбу. 2. Перехват вперед захватить нижнюю часть голени, выйти в о.п.   1-ое отделение сидит, 2-ое выполняет.  Учитель показывает упражнения, дети выполняют.   1. Подняться по перекладинам стенки до конца, постучать ладошкой по стене выше последней перекладины. Спуститься вниз. Перехват и наступание на каждую ступеньку. 2. Маятник. Подняться ногами на вторую перекладину, руки держать кА можно выше. Развернуться лицом в зал и повиснуть на руках. Ноги вместе. Размахивать ногами влево-вправо. Встать ногами на перекладину, развернуться лицом к стене, спуститься. 3. Подняться ногами на 2 перекладину. Развернуться лицом в зал. Повиснуть на руках, ноги вместе. Поднять колени согнутых ног к груди и опустить.   Продолжить приседать, каждый день увеличивать на 2 |

Тема: «Акробатика. Отжимание лёжа в упоре.»

Задачи: 1. Развивать общую выносливость, основные физические качества.

2. Совершенствовать технику акробатических упражнений, упражнений на г/лестнице

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: маты, г/лестница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка  (мин/раз) | Организационно - методические  указания |
| 1)Вводная часть  1. Построение, рапорт, приветствие  2. Задачи на урок  3. кросс  4. ОРУ в движении  2) Основная часть  1. Акробатика: стойка на лопатках  2.Г/стенка  3.Отжимание лёжа в упоре  4.Игра «Перестрелка»  3)Заключительная часть  Построение  Итог урока  Д/З  Прощание | 8 мин  1 мин  1 мин  З мин  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  28 мин  9 мин  12 мин  По 5 раза    По 5 раз  2 мин  4 мин  3 мин  0,5 мин  1 мин  1 мин  0,5 мин | Дежурный сдаёт рапорт  Учитель  В колонну по одному, дистанция 1,5 метра  1. Наклоны головы вперёд, назад, вправо, влево. Под счёт.(сильно не закидывать голову)  2. Руки на поясе. Повороты туловищ на каждый шаг.(Спина прямая, руки на поясе, локти в стороны)  3. Рывки руками. Правая вверху, левая внизу. На 1-2 правая вверху, на 3-4 смена рук  4.Кисти рук в замок. Круговые вращения.  Ходьба с заданием:  1.Ходьба на носках руки в стороны.  2.Ходьба на пятках руки на поясе.  3.Ходьба в полу приседе.  Маты вдоль впритык. Работать отделениями поочередно. Напомнить технику выполнения стойки на лопатках. Повторить кувырки. Заняться стойкой . Следить за чёткой последовательностью выполнения. Сразу исправлять ошибки  Работа по отделениям. Повторить ранее изученные упражнения.  Новые упражнения:   1. В висе спиной к стенке подъём прямых ног вверх. 2. Стоя на нижней перекладине лицом к стенке - хват прямыми руками как можно выше. Прогнуться в тазобедренных суставах максимально назад. Ноги и руки прямые. Подтянуться вплотную к стенке и перехватить руками перекладину на одну ниже.   Одновременно весь класс. Упор в пол. Выполнить учебный норматив.  Продолжать работу |

Тема: «Акробатика. Строевая подготовка. Подтягивание.»

Задачи: 1. Обучить строевым перестроениям.

2.Развивать общую выносливость, основные физические качества.

3. Совершенствовать технику кувырков, стойки на лопатках.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: маты, б/мячи, г/лестница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка  (мин/раз) | Организационно - методические  указания |
| 1)Вводная часть  1. Построение, рапорт, приветствие  2. Задачи на урок  3. кросс  4. ОРУ в движении  2) Основная часть  1.Строевая подготовка: построение из одной шеренги в две  1. Акробатика:  3.Скамейка: подтягивание на руках.  4.Игра «Перестрелка»  3)Заключительная часть  Построение  Итог урока  Прощание | 8 мин  1 мин  1 мин  З мин  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  28 мин  9 мин  3 раза  8 мин  5 мин    5 мин  2 мин  0,5 мин  1мин  0,5 мин | Дежурный сдаёт рапорт  Учитель  В колонну по одному, дистанция 1,5 метра  1. Наклоны головы вперёд, назад, вправо, влево. Под счёт.(сильно не закидывать голову)  2. Руки на поясе. Повороты туловищ на каждый шаг.(Спина прямая, руки на поясе, локти в стороны)  3. Рывки руками. Правая вверху, левая внизу. На 1-2 правая вверху, на 3-4 смена рук  4.Кисти рук в замок. Круговые вращения.  Ходьба с заданием:  1.Ходьба на носках руки в стороны.  2.Ходьба на пятках руки на поясе.  3.Ходьба в полу приседе.  Построить класс в одну шеренгу. Рассчитаться на 1-2. По команде «В две шеренги стройся!» вторые номера на счет «раз» делают шаг назад левой ногой, на «два»- шаг правой ногой вправо, «три»- приставляют левую ногу к правой. По команде «В одну шеренгу стройся!» вторые номера на счет «раз» делают шаг левой ногой влево, на «два»- шаг правой вперед, «три»- приставляют левую к правой.  Повернуть строй кругом, рассчитаться на 1-2. Теперь кто был первым, стал вторым.  Указывать детям на то, что заходя в «затылок» первых номеров, надо суметь сохранить равнение в затылок; перестраиваясь в одну шеренгу,- суметь встать носочками вровень с первыми номерами.  Класс разделить на 2 отделения. «Первые номера к матам шаг вперед, вторые- через маты три шага вперед марш! Вторые номера сесть! Первые номера- упор присев: кувырки вперед – назад». Выполнить поочередно кувырки, перейти к выполнению стойки на лопатках.  Поставить параллельно скамейки.  Упражнения:   1. Пройти по скамейке на носочках руки в стороны. 2. Пройти на четвереньках. 3. Лечь на живот, руками взяться за кроя скамейки, подтянуть себя руками вперед, перехватить руками края скамейки, и снова подтянуться и так до конца скамейки . |

Тема: «Лазанье по канату. Подтягивание на г/скамейке»

Задачи : 1. развивать общую выносливость; координационные способности;

2.обучить лазанью по канату;

3.совершенствовать технику подтягивания на г/скамейке; Инвентарь: канаты, г/скамейки, маты.

**Место проведения**: спортивный зал.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка  (мин/раз) | Организационно - методические  указания |
| 1)Вводная часть  1. Построение, рапорт, приветствие  2. Задачи на урок  3. кросс  4. ОРУ в движении  2) Основная  Часть  1. Канат: лазанье  2. Подтягивание на г/скамейке.  4.Игра «Перестрелка»  3)Заключительная часть  Построение  Итог урока  Д/З  Прощание | 8 мин  1 мин  1 мин  З мин  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  29 мин  10 мин  10 мин  9 мин  3 мин  0,5 мин  1,5 мин  0,5 мин  0,5 мин | )Вводная часть  1. Построение, рапорт, приветствие  2. Задачи на урок  3. кросс  4. ОРУ в движении   1. руками захватить канат на высоте рук. 2. Подтягиваться до сгибания рук в локтях на уровне груди. 3. Ногами (колени согнуты и подняты как можно выше, ступни (правая свер­ху) схлестнуты накрест) прочно об­хватить канат. 4. Опираясь на ноги в положении «за­хват ногами», выпрямиться вдоль ка­ната, одновременно перехватывая его руками до положения «руки хватом вверху». 5. Чуть ослабить захват ногами, удер­живаясь на руках, подтянуть ноги вы­ше, согнув их в коленях. Спускаться, ослабляя захват ногами и перехватывая поочередно руки.   На мат не прыгать. Встать спокойно. Пропустить всех поточно через «свои руки».  2 скамейки — по 4 человека.  Повторить упражнение на скамейке. Усложнить подтягивание, приподняв один конец скамейки на 20 см. (Поставить на другую лавочку.)  Отжимание 5 раз |

Тема: «Лазанье по канату. Подтягивание. Скакалка»

Задачи: 1. развивать общую выносливость; координационные способности;

2.совершенствовать технику лазанью по канату

Инвентарь: канаты, г/скамейки, маты, г/стенка,

**Место проведения**: спортивный зал.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка  (мин/раз) | Организационно - методические  указания |
| 1)Вводная часть  1. Построение, рапорт, приветствие  2. Задачи на урок  3. кросс  4. ОРУ в движении  2)Основная часть  1. Подтягивание лёжа на животе на наклонной скамейке  2.Лазание по канату  3.Гимнастическая  Стенка  4.Скакалка: обратное вращение  5.Игра «Охотники и утки»  3)Заключительная часть  Построение  Итог урока  Д/З  Прощание | 8 мин  1 мин  1 мин  3 мин  29 мин  3 мин  10 мин  5 мин  2 мин  9 мин  3 мин  0,5 мин  1 мин  1 мин  0,5 мин | Дежурный сдаёт рапорт  Учитель  В колонну по одному, дистанция 1,5 метра  1. Наклоны головы вперёд, назад, вправо, влево. Под счёт.(сильно не закидывать голову)  2. Руки на поясе. Повороты туловищ на каждый шаг.(Спина прямая, руки на поясе, локти в стороны)  3. Рывки руками. Правая вверху, левая внизу. На 1-2 правая вверху, на 3-4 смена рук  4.Кисти рук в замок. Круговые вращения.  Ходьба с заданием:  1.Ходьба на носках руки в стороны.  2.Ходьба на пятках руки на поясе.  3.Ходьба в полу приседе.  Установить две параллельных г/ска­меек на одну. Класс разделить на группы (4-5 человек) по количеству скамеек.   1. Проход снизу вверх в равновесии и соскок на обе ноги (h = 40 см). 2. Пройти на четвереньках. 3. Ползти, подтягиваясь руками, на животе.   Повторить по 3 раза.  Напомнить технику лазанья. Внима­тельно следить за выполнением. Не разрешать подъем больше 1,5 метра.  Работа в два отделения. Напомнить разученные ранее упражнения. Преду­предить о ТБ.  Повторить: подъем по лестнице; «маятник», поднимание коленей к груди; перехваты сверху вниз с проги­бом корпуса.  Одновременно весь класс. 30 сек прямое вращение, остальное время - обратное.  Отжимание 7 раз |

Тема: «Акробатика. Подтягивание. Скакалка»

Задачи: 1. развивать общую выносливость; координационные способности;

2.совершенствовать технику лазанью по канату

Инвентарь: г/скамейки, маты, г/стенка, скакалки, 2 б/мяча

**Место проведения**: спортивный зал.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка  (мин/раз) | Организационно - методические  указания |
| 1)Вводная часть  1. Построение, рапорт, приветствие  2. Задачи на урок  3. кросс  4. ОРУ в движении  2)Основная часть  1.Зачет: кувырки вперед-назад  2.Подтягивание на г/скамейке  3.Гимнастическая стенка  4.Отжимание лежа в упоре  5.Скакалка  5.Игра «Охотники и утки»  3)Заключительная часть  Построение  Итог урока  Д/З  Прощание | 8 мин  1 мин  1 мин  3 мин  29 мин  10 мин  5 мин  4 мин  1 мин  1 мин  8 мин  3 мин  0,5 мин  1 мин  1 мин  0,5 мин | Дежурный сдаёт рапорт  Учитель  В колонну по одному, дистанция 1,5 метра  1. Наклоны головы вперёд, назад, вправо, влево. Под счёт.(сильно не закидывать голову)  2. Руки на поясе. Повороты туловищ на каждый шаг.(Спина прямая, руки на поясе, локти в стороны)  3. Рывки руками. Правая вверху, левая внизу. На 1-2 правая вверху, на 3-4 смена рук  4.Кисти рук в замок. Круговые вращения.  Ходьба с заданием:  1.Ходьба на носках руки в стороны.  2.Ходьба на пятках руки на поясе.  3.Ходьба в полу приседе.  Маты вдоль впритык. Разминка для всех 2 минуты. Затем дети садятся на скамейки. Учитель сидит на против класса через маты. Таким образом в поле зрения сдающий и весь класс. Учитель: «Иванов Вася!» Иванов: «Я!» (Встает со скамей­ки.)  У ч и т е л ь : «К снаряду!»  Ученик: «Есть!» (Строевым шагом подходит к мату и старательно вы­полняет кувырок вперед. Выходит в о. е., поворачивается лицом к ребя­там.)  Учитель: «Какие будут замеча­ния?» Дети поднимают руки, учитель выслушивает замечания (с правого фланга на левый), просит не повто­ряться — правого фланга на левый), просит не повто­ряться — надо уметь экономить время. Дети замечают: шел плохо, упор выполнил неверно, перекат не «круг­лый», перехватывался руками, неров­но держал ноги, не оттянуты были носочки, выходил из стойки — качался и колени врозь, вставал в о. с. с по­мощью рук и т. д. Каждое замечание = 0,1 балла.  В школьной практике при выполне­нии гимнастических упражнений, чтобы получить оценку «5», надо на­брать из потенциальных пяти - 4,5 балла, «4» - 3,8 балла, «3» - 3,5 балла. Дети быстро привыкают к этой систе­ме оценок, и нет справедливее и прав­дивее их как судей.  Используя этот прием оценки умений и навыков учеников, учитель приучает детей к общей дисциплине, культуре исполнения, учит, как надо делать, учит реальному умению судить исполнение, а значит - глубоко разбираться в конкрет­ном вопросе, и учит четкости и лаконич­ности спортивной терминологии. Ученик выслушивает судей. Учитель отмечает ошибки.  Спрашивает у детей какую оценку поставить. Дети отвечают.  Установить 2 скамейки концами на третью Воз­вышение можно увеличить, подложив под ножки опорной скамейки доски (бруски).  Работа в два отделения. Поочередно. Повторить разученные упражнения.  Лежа в упоре на полу. Одновременно. Выполнить учебный норматив + 1 раз.  Одновременно. 30 сек - прямое враще­ние, 1 мин - обратное.  Увеличивать число отжиманий |

Тема: «Акробатика. Строевая подготовка»

Задачи: 1. Совершенствовать технику выполнения упражнений в акробатике

2.Развивать общую выносливость, основные физические качества.

3. Совершенствовать технику кувырков, ведение б/мяча.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: маты, магнитофон, 6 мячей, 10 кегель

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка  (мин/раз) | Организационно - методические  указания |
| 1)Вводная часть  1. Построение, рапорт, приветствие  2. Задачи на урок  3. кросс  4. ОРУ в движении  2)Основная часть  1.Строевая подготовка: перестроение из одной шеренге в две.  2.Стойка на лопатках  3.Танец «Полька круговая»  4.Обруч  5. Игра «Метко в цель»  3)Заключительная часть  Построение  Итог урока  Д/З  Прощание | 8 мин  1 мин  1 мин  4 мин  29 мин  3 мин  7 мин  10мин  10 мин  3 мин  0,5 мин  1 мин  1 мин  0,5 мин | Дежурный сдаёт рапорт  Учитель  В колонну по одному, дистанция 1,5 метра  1. Наклоны головы вперёд, назад, вправо, влево. Под счёт.(сильно не закидывать голову)  2. Руки на поясе. Повороты туловищ на каждый шаг.(Спина прямая, руки на поясе, локти в стороны)  3. Рывки руками. Правая вверху, левая внизу. На 1-2 правая вверху, на 3-4 смена рук  4.Кисти рук в замок. Круговые вращения.  Ходьба с заданием:  1.Ходьба на носках руки в стороны.  2.Ходьба на пятках руки на поясе.  3.Ходьба в полу приседе.  Класс построить в шеренгу по одному. Расчет - «по два». Вторые заходят за первых. Повернуть класс кругом. Рас­чет - «по два». Теперь другие повто­ряют перестроение .  Класс разделить на два отделения. Сразу со строевой подготовки первые номера делают 4 шага вперед и садятся на ска­мейку, даже размыкать не надо; вторые делают шаг вперед и садятся на скамей­ку. Получилось деление класса на отде­ления без затрат времени.   1. минуты на разминку - кувырки. Рабо­тают отделения поочередно по команде учителя «Смена!».   минуты на стойку на лопатках. Учи­тель идет вдоль матов индивидуаль­но исправляет ошибки учеников.  Напомнить технику отдельных фигур, соединить все вместе, танцевать само­стоятельно..  30 секунд на разминку.  Команды построены в колонны по одному. Сбоку у направляющего ко­робка с теннисными мячами. Перед каждой командой в линию уступом поставлены 5 кегель через 1 м. Первая кегля в 4 м от линии «огня». Каждый игрок делает по 3 броска. Вначале надо сбить ближнюю кеглю, потом последующие. Если дальние кегли сбиты раньше, их ставят на место. Побеждает команда, которая быстрее  собьет все кегли.  Продолжать отжиматься |

Тема: «Стойка на лопатках. Подтягивание.»

Задачи: 1. Сдать зачет по стойке на лопатке

2.Развивать общую выносливость, основные физические качества.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: маты, магнитофон

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка  (мин/раз) | Организационно - методические  указания |
| 1)Вводная часть  1. Построение, рапорт, приветствие  2. Задачи на урок  3. кросс  4. ОРУ в движении  2)Основная часть  1.Зачет: стойка на лопатках  2.Танец «Круговая полька»  3.Подтягивание:  М=в/перекладина  Д=н/перекладина  4.Эстафета  3)Заключительная часть  Построение  Итог урока  Д/З  Прощание | 8 мин  1 мин  1 мин   1. мин   29 мин  10 мин  8 мин  5 мин  6 мин  3 мин  0,5 мин  1 мин  1 мин  0,5 | Дежурный сдаёт рапорт  Учитель  В колонну по одному, дистанция 1,5 метра  1. Наклоны головы вперёд, назад, вправо, влево. Под счёт.(сильно не закидывать голову)  2. Руки на поясе. Повороты туловищ на каждый шаг.(Спина прямая, руки на поясе, локти в стороны)  3. Рывки руками. Правая вверху, левая внизу. На 1-2 правая вверху, на 3-4 смена рук  4.Кисти рук в замок. Круговые вращения.  Ходьба с заданием:  1.Ходьба на носках руки в стороны.  2.Ходьба на пятках руки на поясе.  3.Ходьба в полу приседе.  Такой же прием зачета, как и при кувырках.  Закрепление  Нарисовать урок по физкультуре |

Тема: «Отжимание. Равновесие на гимнастическом бревне. Лазанье по канату»

**Задачи урока:**

* развивать общую выносливость; координационные способности;
* сдать норматив отжимание лежа в упоре;
* обучить равновесию на г/бревне;
* совершенствовать технику лазанья по канату.

**Инвентарь:** г/бревно, канаты.

**Место занятий:** спортивный зал.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка  (мин/раз) | Организационно - методические  указания |
| 1)Вводная часть  1. Построение, рапорт, приветствие  2. Задачи на урок  3. кросс  4. ОРУ в движении  2) Основная часть  1.Сдача норматива отжимание  2.Равновесие на г/бревне  3.Лазание по канату  4.Игра «Охотники и утки»  3)Заключительная часть  Построение  Итог урока  Д/З  Прощание | 8 мин  1 мин  1 мин  3 мин  28 мин  3 мин  10 мин  10 мин  5 мин  3 мин  0,5 мин  1 мин  1 мин  0,5 мин | Дежурный сдаёт рапорт  Учитель  В колонну по одному, дистанция 1,5 метра  1. Наклоны головы вперёд, назад, вправо, влево. Под счёт.(сильно не закидывать голову)  2. Руки на поясе. Повороты туловищ на каждый шаг.(Спина прямая, руки на поясе, локти в стороны)  3. Рывки руками. Правая вверху, левая внизу. На 1-2 правая вверху, на 3-4 смена рук  4.Кисти рук в замок. Круговые вращения.  Ходьба с заданием:  1.Ходьба на носках руки в стороны.  2.Ходьба на пятках руки на поясе.  3.Ходьба в полу приседе.  Зачет в два отделения. Мальчики сда­ют - девочки считают и наоборот.  ***ТБ:*** При выполнении упражнений на развитие равновесия на г/бревне сле­дует обеспечить личную страховку. Вокруг снаряда должны лежать маты. Работать поточно. Высота снаряда 50 см.  - Идти по бревну, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.  - Идти по бревну, на середине пере­прыгнуть лежащую ленточку.  - Прыгать, продвигаясь вперед на обеих ногах.  - Стоя на середине бревна, поймать мяч.  Подняться до красной ленточки (2 м). Выполнить по 3-4 подхода  Прыжки на скакалке |