Конспект урока

Дата проведения:05.12.2013г.

Место проведения: спортивный зал МОУ СОШ №1р. п. Кузоватово

Инвентарь: маты, перекладина, канат, фитболы.

Цель урока: формирование интереса к занятиям физкультурой.

Задачи урока: 1.Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине, лазании по канату, акробатике.

2. Развитие силы, гибкости, ловкости, координации.

3.Воспитание толерантности, самостоятельности, взаимопомощи, трудолюбия.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | Содержание урока | Дози-  ровка | Организационно  методические  указания |
| 1.  Ввод-  ная  10-12  мин. | Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задачи урока. Строевые упражнения. Расчет « на первый – второй»  Перестроение в 2 шеренги, повороты направо, налево, кругом.  ОРУ в движении.  -Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, руки за голову.  -Ходьба с высоким подниманием бедра, руки скрестно.  -Ходьба с приседанием и круговыми вращениями в плечевых суставах  -наклоны на каждый шаг к прямой ноге.  -Ходьба «раков»,  -ходьба в полуприседе, руки на коленях.  - бег в полуприседе, руки на коленях    Построение по отделениям  1отделение 2 отделение  Упражнения лазание по канату  на перекладине (спуск перехватом  -вис согнувшись с рук)  опорой носками  о перекладину, | 1-2  мин.  2-3  Раза  по  10-15  м  30сек  выпол-  нить  по 2-3  раза | Напомнить о ТБ  на занятиях гимнастикой,  руками не раз-  махивать.  Не сутулиться,  плечи развернуть  и. п. руки к плечам  ногу ставить на  пятку  руки с коленей  не убирать  страховать на перекладине за  руку и под спину |