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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частиурока |   Содержание урока | Дози-ровка | Организационнометодическиеуказания |
| 1.Ввод-ная10-12мин. | 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 отделениям1отделение 2 отделениеУпражнения лазание по канатуна перекладине (спуск перехватом -вис согнувшись с рук)опорой носкамио перекладину, | 1-2мин.2-3Разапо10-15м30секвыпол-нитьпо 2-3раза | Напомнить о ТБна занятиях гимнастикой,руками не раз-махивать.Не сутулиться,плечи развернутьи. п. руки к плечамногу ставить напяткуруки с коленей не убиратьстраховать на перекладине заруку и под спину |