

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока и их  продол-  житель  ность | Частные задачи к  конкретным видам упражнений | Содержание урока | Дози  ров  ка | Организационно-  методические  указания | Примеча  ния |
| В В О Д Н А Я  Ч А С Т Ь  5-6  мин | Обеспечить начальную организацию и психологичес-  кую готовность к  занятию.  Создать целевую  установку для  активного отношения к правильному  положению тела.  Формировать навык сознательного удержания осанки.  Содействовать активизации внимания.  Способствовать удержанию правильной осанки.  Содействовать общему разогреванию.  Содействовать восстановлению дыхания.  Организовать учащихся для выполнения корригирующих упражнений. | 1. Построение в одну  шеренгу у стены через интервал 50 см.  2.Сообщение задач.  3.Шаг вперёд. Зафиксировать осанку. Руки вверх, в замок. Аккуратное самовытяжение.  4.Ходьба в обход по залу с дистанцией 1м.  Ходьба на носках, руки «в крылышки».  Ходьба в полуприседе, руки на пояс.  Ходьба на носках с удержанием на макушке сомкнутых в ладонях рук.  5.Бег в умеренном темпе  6.Ходьба, сопряжённая с дыхательными упражнениями.  7.Построение в 2 колонны. Интервал 1,5м, дистанция 1м. | 1мин  40сек  5сек  40сек  45сек  45сек  45сек  20сек | Проверить наличие  спортивной формы.  Обратить внимание  на осанку.  Ориентировать на сознательное отношение к осанке  Пятки не отрывать от пола.  Выполнять под счёт учителя.  Коснуться макушкой поднятой в сторону руки учителя.  Не касаться макушкой поднятой в сторону руки учителя.  Обратить внимание на соблюдение дистанции.  Следить за дыханием.  Выполнять под счёт и по команде учителя.  Ориентироваться на лежащие на полу мячи. | 5точек  касания  Руки  прямые  Не  опускать  голову  мячи  лежат  по два |
| О С Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь  33-35  мин  О  С Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь  33-35  мин  О С Н О В Н А Я     Ч А С Т Ь  33-35  мин | Содействовать развитию мышц верхнего плечевого пояса.  Способствовать развитию мышц верхнего плечевого пояса и туловища.  Подготовить к работе мышцы стопы.  Содействовать увеличению эластичности в коленных и тазобедренных суставах.  Способствовать развитию мышц бедра, спины.  Укреплять мышцы спины.  Развивать произвольное внимание.  Способствовать укреплению прямых мышц спины и мышц брюшного пресса.  Способствовать укреплению косых мышц туловища.  Тренировать плавный произвольный выдох и развивать чувство равновесия.  Способствовать укреплению мышц нижнего пресса, мышц спины.  Содействовать укреплению мускулатуры спины и живота  Укреплять поясничную область мышечного корсета.  Способствовать укреплению мышц ног и брюшного пресса.  Содействовать формированию произвольного вдоха и выдоха, урежению сердечного ритма  Тренировать мышцы поясничного отдела позвоночника  Содействовать развитию силовой выносливости мышц брюшного пресса  Обеспечить снятие напряжения, восстановление мышечного ресурса.  Способствовать быстрой мобилизации организма на действие.  Обеспечить развитие  содружественной работы обоих полушарий, а также развитие мелкой моторики кистей рук. Упражнять в навыке быстрого произвольного переключения движений, удержании статической позы.  Воспитывать выдержку, внимание | 1. И.п. – основная стойка, мяч в руках внизу. 1-руки перед грудью. 2-руки вверх. 3-руки перед грудью. 4- и.п.  2. И.п.- основная стойка, мяч в правой руке. 1-руки через стороны вверх, передача мяча над головой. 2- и.п. То же, начиная с левой руки.  3. И.п.- основная стойка, мяч в руках внизу. 1- руки вверх, одновременно правую (левую) ногу отвести назад, поставить на носок, прогнуться. 2- и.п.  4. И.п. – основная стойка, мяч за спиной, локти в стороны. Перекаты.  5. И.п. – широкая стойка, носки ног направлены вперёд, мяч удерживается на голове двумя руками.  Поочерёдное сгибание ног в коленях.  6. И.п. – основная стойка, мяч в руках внизу. Приседание, руки вперёд.  7. И.п. – ноги на ширине плеч,мяч зажат в стопах руки на пояс, упор прогнувшись.  Пружинистые движения туловищем вверх-вниз  8. И.п.- основная стойка, мяч в стопах. Визуальный показ одного движения, слуховая команда к другому движению.  9. И.п. – стоя на коленях, мяч сзади, на голенях, руки «в крылышки».  1-отклонить корпус назад, 2- и.п.  10. И.п. – стоя на коленях, мяч в руках внизу. 1-сед справа, руки вперёд-влево. 2- махом рук вернуться в и.п. 3- сед слева, руки аперёд-вправо, 4- махом рук вернуться в и.п.  11. И.п.- стоя на коленях, руки прижаты к бокам, мяч зажат коленями. Вдох носом, плавный выдох ртом, с произнесением «ш-ш-ш»  12. И.п. –лёжа на животе, кисти рук сложены друг на друга, на кистях подбородок, мяч на полу. 1- прямые ноги поднять, 2- развести в стороны, 3- свести вместе. 4- и.п.  13. И.п.- лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, в руках мяч. 1- приподнять корпус и вытянутые руки, 2- и.п.  14. И.п. –лёжа на животе, кисти рук сложены друг на друга, на кистях подбородок, ноги согнуты в коленях, стопы расслаблены. 1- приподнять бедро правой (левой) ноги, 2- и.п.  15. И.п. –лёжа на спине, мяч на полу в вытянутых руках. Круговые движения ногами, согнутыми в коленных суставах. «Велосипед».  16. И.п.- лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, одна рука на грудной клетке, другая на диафрагме. Диафрагмальное дыхание. 1- вдох, 2- выдох  17. И.п.- лёжа на спине, мяч зажат в стопах, руки на поясе. 1-поднять прямые ноги, 2,3 – удерживать на весу, 4 – и.п.  18. И.п.- лёжа на спине, мяч удерживается обеими руками на груди, локти прижаты к полу. 1- поднять ноги, согнутые под прямым углом в коленных суставах. 2- положить на голени мяч. 3- фиксирование положения. «Скамейка». 4- носки ног приподнять, поймать мяч, вернуться в и.п.  19. Релаксация  20. И.п.- лёжа на спине, мяч возле ведущей руки. На счёт «три» - сед по-турецки, мяч в вытянутых руках перед собой.  21. И.п. –сед по-турецки, руки сжаты в кулак, тыльная часть кистей рук вверху. 1- выставить вперёд указательные и средние пальцы. 2- и.п. 3- выставить вперёд указательные пальцы и мизинцы, 4-и.п. Далее менять положение пальцев по требованию.  22. И.п. – сед по-турецки, руки сжаты в кулак, повёрнуты тыльной стороной к себе. 1- развернуть ладони, 2- раздвинуть пальцы, образуя один интервал: (указательный, большой + средний, безымянный, мизинец); (указательный, большой, средний + безымянный, мизинец), 3-и.п.  23. Подвижная игра «Выбивала» | 6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  По 4 раза  5 раз  10 раз  5-6 раз  6 раз  По 3 раза  4 раза  4-5 раз  4-5 раз  По 3 раза  2под- хода по  4-5 сек  5-6 раз  6 раз  Фиксация  7-8 сек  10-12 сек  4 раза  По 3 раза  5-7 мин | Следить за осанкой  Осуществлять передачу строго над головой.  Следить за осанкой  Следить за симметричной работой стоп.  Стопы крепко прижать к полу.  Удерживать спину.  Смотреть вперёд. не задерживать дыхание.  Выполнять только слуховую команду.  Голову не запрокидывать.  Темп умеренный.  Темп умеренный  Руки крепко прижаты к полу  Ноги крепко прижаты к полу  Локти прижаты к полу  Локти на полу. Проверка и.п: поясница прижата к полу.  Следить за плавностью выдоха  Голову не поднимать  Поясницу от пола не отрывать  Проверить расслабление конечностей.  Обратить внимание на осанку.  Во время выполнения следить за осанкой.  Учить соблюдать правила игры. | мяч  удержи-  вать  боковым  хватом  Лопатки  сведены  Локти в  стороны  Голосо-  подача  спокой-  ная  Смотреть  на  мяч  мяч  на  полу  Локти  прижаты  к полу  мяч  на  коленях |
| З  А К Л Ю Ч И Т  Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь  5-6  Мин | Тренировать навык удержания осанки в движении.  Содействовать восстановлению дыхания.  Воспитывать сознательное отношение к положению тела, умение самостоятельно исправлять ошибки.  Воспитывать дисциплинированное отношение учащихся к занятиям. | 1. Ходьба по залу с различным положением рук (руки на пояс, за голову, вверх)  2. Ходьба, сопряжённая с дыхательными упражнениями.  3. Построение в шеренгу у стены. Проверка осанки  4. Подведение итогов | 2-3 мин  1 мин  1-2 мин  2-3 мин | Следить за осанкой  Выполнять под счёт  Последовательно корригировать стопы, положение таза, плечевой пояс, положение головы.  Акцентировать внимание учащихся на необходимости следить за осанкой вне занятия. |  |