

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока и ихпродол-жительность | Частные задачи к конкретным видам упражнений | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методическиеуказания | Примечания |
| ВВОДНАЯЧАСТЬ5-6мин | Обеспечить начальную организацию и психологичес-кую готовность кзанятию.Создать целевуюустановку для активного отношения к правильномуположению 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 однушеренгу 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 темпе6.Ходьба, сопряжённая с дыхательными упражнениями.7.Построение в 2 колонны. Интервал 1,5м, дистанция 1м. | 1мин40сек5сек40сек45сек45сек45сек20сек | Проверить наличиеспортивной формы.Обратить вниманиена 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. | 5точеккасанияРуки прямыеНе опускатьголовумячилежат по два |
| ОСНОВНАЯЧАСТЬ33-35минОСНОВНАЯЧАСТЬ33-35минОСНОВНАЯЧАСТЬ33-35мин | 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 животаУкреплять поясничную область мышечного корсета.Способствовать укреплению мышц ног и брюшного пресса.Содействовать формированию произвольного вдоха и выдоха, урежению сердечного ритмаТренировать мышцы поясничного отдела позвоночникаСодействовать 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-вниз8. 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- выдох17. 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. Релаксация20. 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 раз6 раз6 раз 6 разПо 4 раза5 раз10 раз5-6 раз6 разПо 3 раза4 раза4-5 раз4-5 разПо 3 раза2под- хода по4-5 сек5-6 раз6 разФиксация7-8 сек10-12 сек4 разаПо 3 раза5-7 мин | Следить за осанкойОсуществлять передачу строго над головой.Следить за осанкойСледить 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 умеренныйРуки крепко прижаты к полуНоги крепко прижаты к полуЛокти прижаты к полуЛокти на полу. Проверка и.п: поясница прижата к полу.Следить за плавностью выдохаГолову не подниматьПоясницу от пола не отрыватьПроверить расслабление конечностей.Обратить внимание на осанку.Во время выполнения следить за осанкой.Учить соблюдать правила игры. | мячудержи-ватьбоковымхватомЛопаткисведеныЛокти в стороныГолосо-подачаспокой-наяСмотретьна мячмячнаполуЛокти прижатык полумячна коленях |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯЧАСТЬ5-6Мин | 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 осанки4. Подведение итогов | 2-3 мин1 мин1-2 мин2-3 мин | Следить за осанкойВыполнять под счётПоследовательно корригировать стопы, положение таза, плечевой пояс, положение головы.Акцентировать внимание учащихся на необходимости следить за осанкой вне занятия. |  |