

Тема: «Круговая тренировка, как средство развития физических качеств.»

Место проведения: спортивный зал

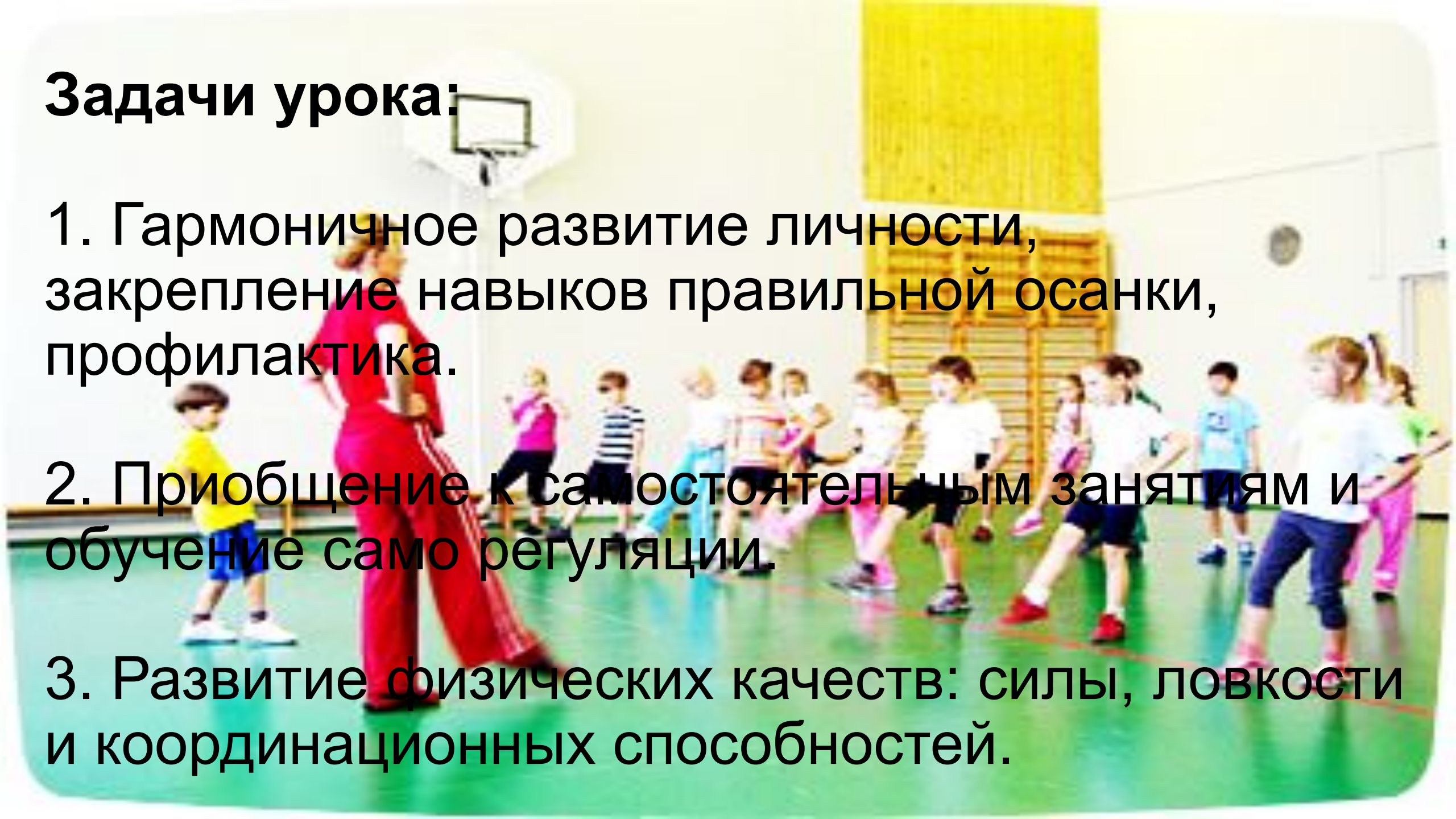


Задачи урока:

1. Гармоничное развитие личности, закрепление навыков правильной осанки, профилактика.

2. Приобщение к самостоятельным занятиям и обучение само регуляции.

3. Развитие физических качеств: силы, ловкости и координационных способностей.



Цель урока:

Мотивация обучающихся к саморегуляции и самостраховке.

Инвентар

ь:



Гимнастические маты, набивные мячи, гимнастические скакалки, перекладины переносные, свисток.



Ход урока.



Подготовительная часть



Подготовительная часть. 15 минут

1. Построение	1 мин	Равнение по носкам, спина прямая. Сообщить тему урока
1. По команде класс переходит на ходьбу	1 мин	«На лево!» «За направляющим в колонну по одному шагом марш!»
1. Ходьба различными способами		
а) на носках руки на пояс	20 сек	Следить за прямой спиной, ноги в коленях не сгибать
б) на пятках руки за голову	20 сек	Следить за интервалом в строю
с) на внешней стороне	20 сек	Ноги и руки прямые
д) на внутренней стороне	20 сек	
1. Обычная ходьба с переходом на бег	3 мин	Скорость передвижения не превышает среднего темпа
1. бег «змейкой»		
1. по кругу		
1. приставным шагом: левым и правым боком		Ноги слегка согнуты в коленях, руки произвольно

1. Ходьба по кругу с перестроением в колонну по четыре		Через центр по команде учителя класс перестраивается в колонну по четыре. Разомкнуться на вытянутые руки. Пол оборота вправо. Разминку проводит командир класса.
1. ОРУ.		
И.П. О.С 1. наклон головы вперед 2. наклон головы назад 3. наклон головы вправо 4. наклон головы влево	3-4 раз	Выполнять в медленном темпе по максимальной амплитуде
И.П. О.С 1-4 вращение согнутых рук вперед 5-8 тоже назад		Руки к плечам не отрывая
И.П. ноги на ширине плеч руки на пояс		Ноги в коленях выпрямлены
1-2 наклон вперед руки в стороны	5-6 раз	Спина прямая, смотреть вперед
3-4 наклон назад руки на пояс		Ноги слегка согнуты
5-6 наклон вправо левая вверх		Ноги прямые, маховая рука прямая
7-8 наклон влево правая вверх		

И.П. О.С 1-2 правая назад на носок руки вверх прогнуться 3-4 тоже с левой	5-6	Руки и ноги прямые посмотреть вверх
И.П. О.С 1. упор присев 2. упор лежа 3. упор присев 4. И.П.	5-6	Ладони на полу Корпус прямой
И.П. О.С 1-8 произвольные прыжки на двух ногах	2-3 повтор	Махи руками
Ходьба на месте	1 мин	Восстановить дыхание
1. Перестроение в движении из колонны по четыре в колонну по одному	1 мин	По команде сомкнуться в колоннах. За направляющим передвижение по кругу
1. Перестроение в две колонны	1 мин	Разделение класса на две колонны мальчиков и девочек
1. Сесть на скамейки	1 мин	

Основная часть



Основная часть. 25 минут

1 этап Приседание с набивным мячом	3-5 раз	Мяч кладем на плечи, спина прямая с небольшим наклоном вперед. Ноги на ширине плеч стопы полностью на полу.
2 этап Отжимание от пола – мальчики от скамейки – девочки	5-7 раз	Мальчики стопы на скамейке, руки на полу Девочки упор о скамейку. Выполнять с прямым телом, локти прижимать к туловищу
3 этап Прыжки через скамейку на двух	7-10 пр.	Взмахом рук и толчком ног перепрыгиваем на двух боком через скамейку с продвижением вперед вдоль скамейки
4 этап Лазание		Лечь на маты и надо проползти вдоль двух матов, включая в работу весь корпус тела.
5 этап Упражнение на пресс	7-10 раз	В И.П. руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях. Необходимо локтями коснуться колен и развести локти в И.П. лежа на спине
6 этап Подтягивание Мальчики на высокой перекладине Девочки на низкой перекладине	3-5 раз	Мальчики. Корпус прямой, подтягиваемся до подбородка (стараясь без рывков и раскачиваний) Девочки. Корпус прямой к перекладине подтягиваются грудью.
7 этап Ходьба	2-3 мин	Возвращаемся к ходьбе с восстановлением дыхания Сесть на скамейку. Восстановить дыхание.

Заключительная часть



Заключительный этап. 5 минут

Игра на внимание

3 мин

В ходьбе по кругу по команде учителя выполнять задания

Построение

1 мин

Построение в одну шеренгу. Равнение по носкам

Подведение итогов урока

1 мин

Отметить лучших учеников внимание на недочеты при выполнении станционных заданий.
Организованный уход со спортивного зала.