

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

**Место проведения: спортивный зал**

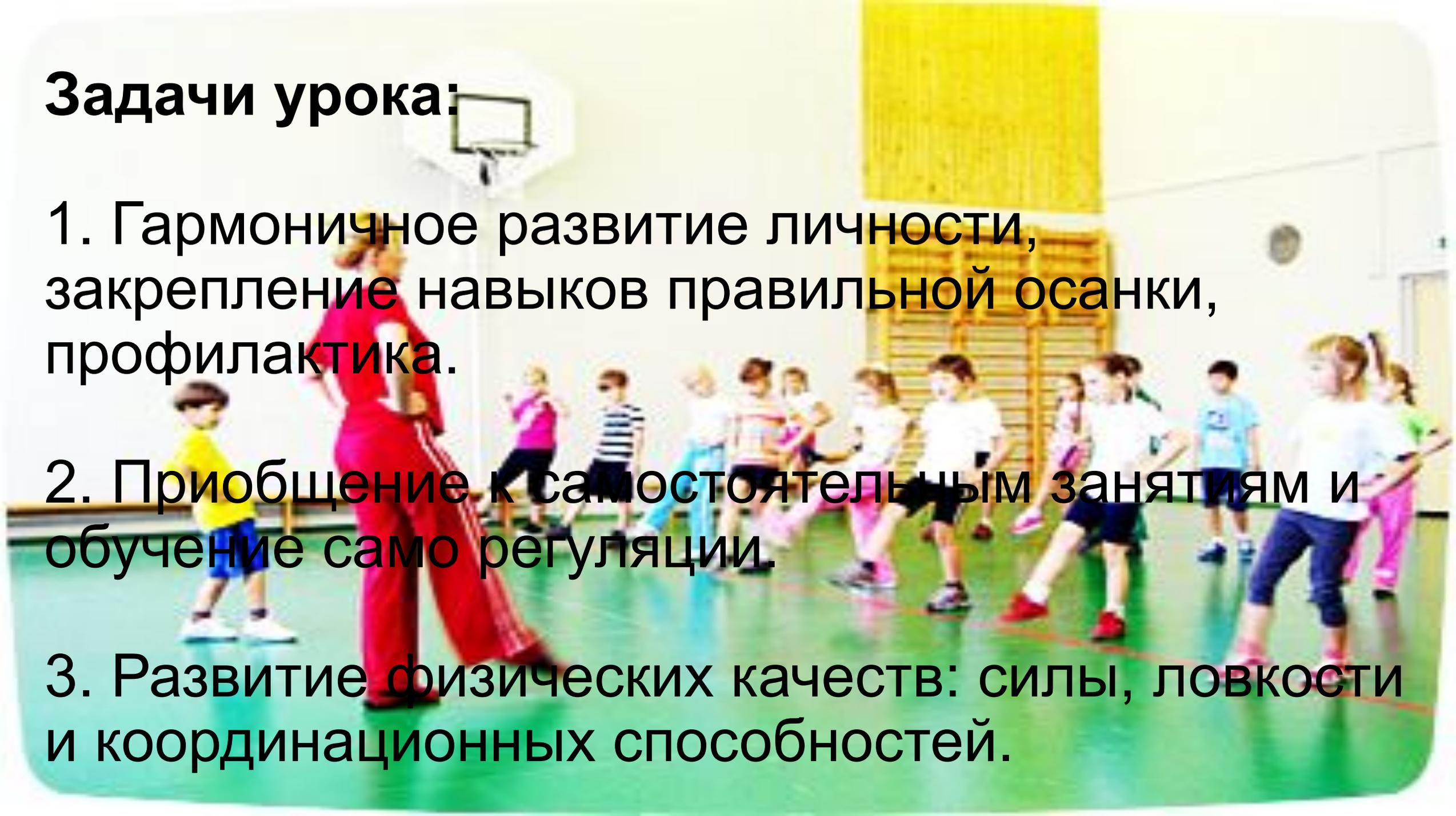


## **Задачи урока:**

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

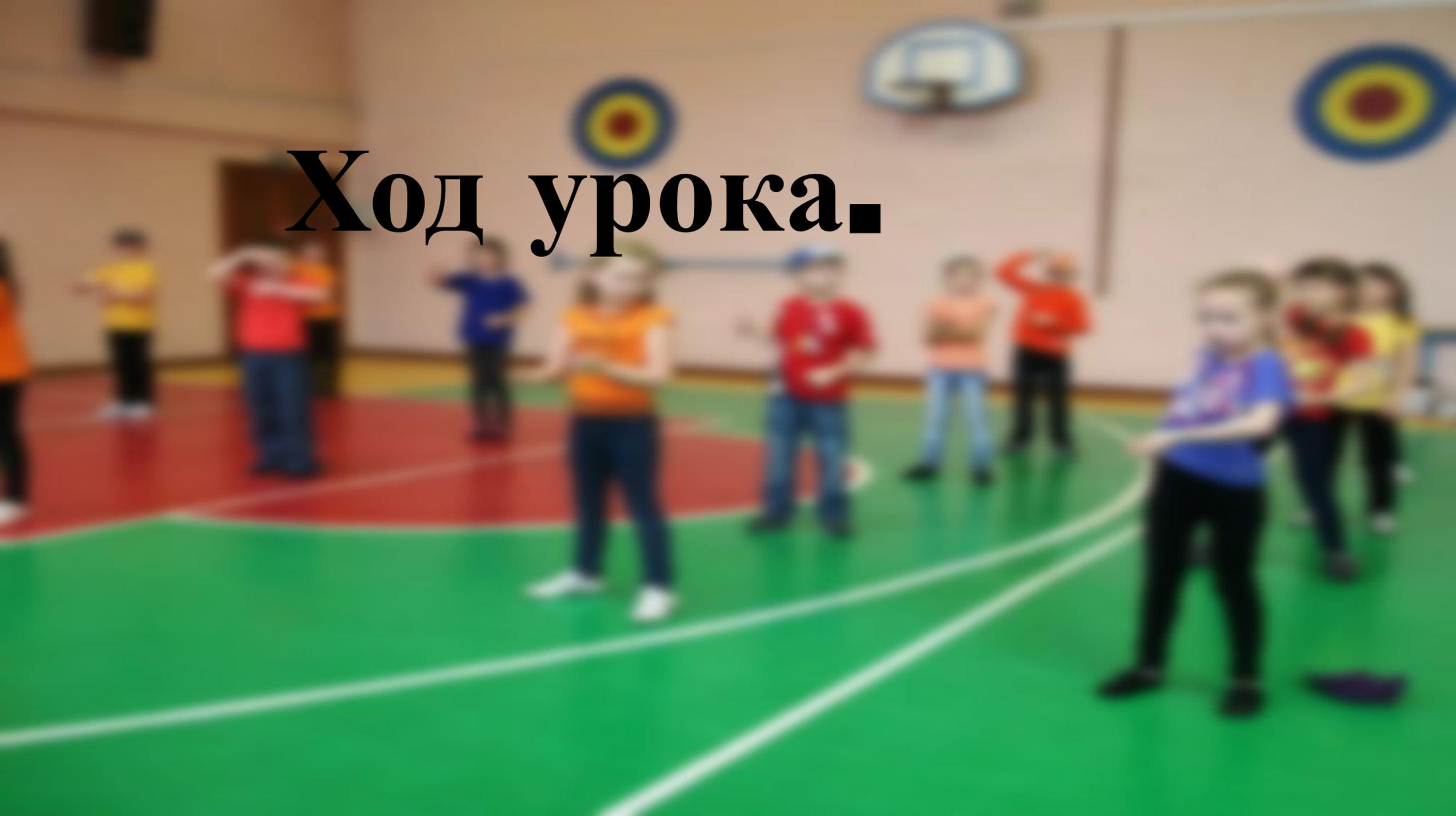
ь:



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		
a) на носках руки на пояс	20 сек	Следить за прямой спиной, ноги в коленях не сгибать
b) на пятках руки за голову	20 сек	Следить за интервалом в строю
c) на внешней стороне	20 сек	Ноги и руки прямые
d) 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

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

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**

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

# Заклучительная часть



## Заключительный этап. 5 минут

<b>Игра на внимание</b>	3 мин	В ходьбе по кругу по команде учителя выполнять задания
<b>Построение</b>	1 мин	Построение в одну шеренгу. Равнение по носкам
<b>Подведение итогов урока</b>	1 мин	Отметить лучших учеников внимание на недочеты при выполнении станционных заданий. Организованный уход со спортивного зала.