

<p>Основная часть 27 мин.</p>	<p>8. Приставить.</p> <p style="text-align: center;">Строевые приемы:</p> <p>Направо! Налево! Прыжком кругом! Прыжком налево!</p> <p style="text-align: center;">Упражнения в ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках руки вверх - на пяточках руки за спину - перекаты с пятки на носок с вращением рук в плечевых суставах - полу-присед руки в сторону <p style="text-align: center;">Упражнения в беге: по диагонали</p> <ul style="list-style-type: none"> - высоким подниманием бедра - с захлестом голени - толчками - ускорение <p>И так, ребята, переходим к основной части. Наш урок будет проходить в виде круговой тренировки. Перед вами представлены семь станций на каждой станции дано свое задание с упражнением. Начиная с первой станции я показываю упражнения, которые они должны выполнять на каждой станции по очереди т.е. по кругу. После рассказа и показа общее построение класса, затем делю их на семь групп и каждая группа отправляется каждая к своей станции. По моей команде ребята начинают выполнять упражнения на своей станции, по свистку они заканчивают выполнять и переходят к следующей станции. И так они должны пройти все станции по очереди</p> <p>1 ст.- 1 и.п. - упор лежа, на снаряде, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 2 ст. - и. п.- стойко ноги врозь, приседание 3 ст.- и. п. – теоретический опрос 4 ст. - бег.</p>	<p>Сконцентрировать внимание на шаги, стараться не ошибиться, особенно когда выполняют в обратную сторону.</p>
-----------------------------------	--	--

	<p>5 ст. - и.п. – упражнения на растяжку.</p> <p>6 ст. - и.п. – вис спиной к гимнастической стенке, поднятие согнутых ног до положения прямого угла.</p> <p>7. ст. – прыжки через скакалку.</p> <p>Упражнения на релаксацию. Под музыку. Эстафеты:</p> <p>1. Кто быстрее? Добежать до обруча положить мяч, второй мяч забирает и т.д.</p> <p>2. Эстафета с препятствиями. По сигналу бег до обруча, пролезть через обруч, бег до кегли обежать ее и обратно по - прямой в команду.</p> <p>3. Спринт с метанием. Добежать до стойки взять мяч, метнуть им в кеглю и сбить одну кеглю.</p> <p>Построение, подведение итогов эстафеты.</p>		
<p>Заключительная часть 3 мин.</p>	<p>А сейчас мы с вами поиграем в игру на внимание и посмотрим, кто же в нашем классе самый внимательный и самый не внимательный!</p> <p>Игра «Копна, тропинка, кочка» Самым внимательным становится тот, кто внимательно слушал и без ошибок все выполнял!</p> <p>После игры общее построение подведение итогов, выставление оценок за работу на уроке. Домашнее задание.</p> <p>С задачей урока справились, спасибо, за урок до свидания!</p>		<p>Внимательно следить за ребятами кто ошибается – шаг вперед, кто из ребят впереди всех окажется, тот самый не внимательный</p>