

Ход урока

Части урока	Содержание	Время	Методические указания
<p>Подготовительная (15 минут)</p>	<p>1. Построение, переключка. Объявление темы урока.</p> <p>2. Строевые упражнения (повороты на месте направо, налево, кругом; перестроения в две шеренги и обратно).</p> <p>3. ОРУ в движении;</p> <p>ходьба: на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внешней, внутренней стороне стопы;</p> <p>бег: с захлестом, высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперёд, скрестным шагом правым и левым боком вперёд; спиной вперед, змейкой</p> <p>ходьба: вращение кистей рук в замке, круговые вращения предплечья (к себе и от себя), круговые движения плечами на каждый шаг вперёд, назад, вкручивание на каждый шаг, встречные махи, махи ногами касание рук, наклон на каждый шаг</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>11 мин</p>	<p>Организовать внимание класса.</p> <p>Измерение ЧСС перед началом занятий.</p> <p>Проведение комплекс ОРУ и ОФП</p> <p>Упражнения постепенно усложнять, разогревая организм учеников.</p>
<p>Основная (25 минут)</p>	<p>1. Выполнение кувырка правым, левым плечом вперёд с самостраховкой (перекат по спине по</p>	<p>3 мин</p>	<p>Проводится комплекс СФП.</p> <p>Добиваться</p>

	<p>диагонали вперёд с выполнением хлопка рукой по ковру);</p> <p>2.Выполнение кувырка в падении назад с самостраховкой (при выполнении переката назад сделать хлопок руками по ковру);</p> <p>3.Выполнение нескольких кувырков слитно, чередуя кувырок вперёд и назад (выполнять кувырки в группировке);</p> <p>4. Выполнение кувырков вперёд из положения стоя или на коленях, выталкивание партнера со самостраховкой;</p> <p>5. Длинный кувырок через предмет,</p> <p>6. Выполнение колеса,</p> <p>7. Сидя в группировке, напарник падает на спину в страховку</p> <p>8.Прыжки друг через друга</p> <p>9. Учебная схватка на выполнение броска через бедро с захватом пояса самостоятельно с полусопротивлением.</p>	<p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>правильности выполнения задания.</p> <p>Исправлять характерные ошибки: откидывание головы назад; выполнение хлопка ребром ладони.</p> <p>Контролировать правильное выполнение подхода выведения из равновесия и подведение к броску.</p> <p>Контролировать правильность выполнения и соблюдение правил безопасности.</p>
<p>Заключительная (5 минут)</p>	<p>1.Упражнения на восстановление дыхания.</p>	<p>3 мин</p>	<p>Упражнения выполняются в движении (лёгким бегом), шагом (восстановление дыхания).</p> <p>Выделить лучших,</p>

	2. Построение и подведение итогов урока.	2 мин	указав на ошибки, подвести итоги.
--	--	-------	-----------------------------------