

Задачи урока:

- Повторение перестроения из одной шеренги в две (и обратно)
 - Повторение кувырка вперед (закрепление в игре-эстафете)
 - Развитие координации.

Тип урока: повторение-закрепление.

Место проведения: спортивный зал Цивильской СОШ №1 им. М.В.Силантьева.

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты, кубики.

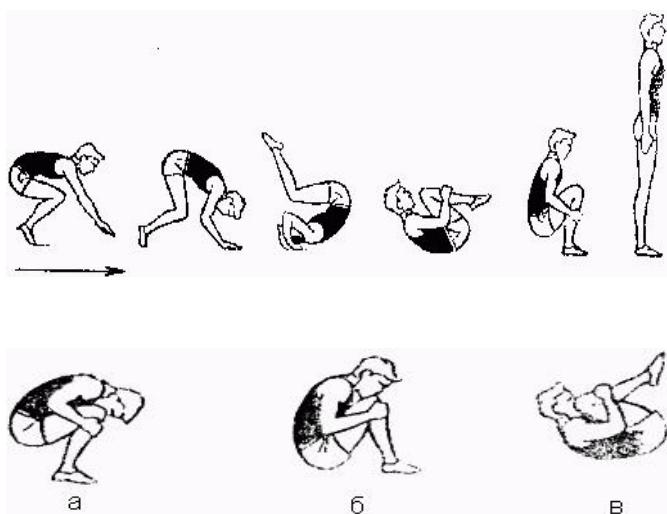
Обратное перестроение:

- шаг левой в сторону - делай раз!
- шаг правой вперёд - делай два!
- приставить левую - делай три!

2. Повторение кувырка вперёд

- основная стойка;
- упор присев;
- группировка в упоре присев;
- кувырок вперёд.

2-3 раза



Игра-эстафета (закрепление кувырка вперёд).

Класс делится на 3 команды. Посередине зала напротив каждой команды положены по гимнастическому мату. По команде «Внимание! Марш!» учащиеся добегают к мату - делают кувырок вперед-бегут к финишной линии, на обратном пути тоже выполняют кувырок вперёд. Остальные выполняют то же.

Акробатическое упражнение выполняется на 3 матах. Группа делится на 3 подгруппы (учащиеся по одному подойдя к мату выполняют упражнение). Следить за положением головы, правильной группировкой. Пятки вместе, носки врозь, колени слегка разведены, захват чуть ниже колен.

3. Развитие координации.

Челночная эстафета с кубиками (на площадке будут отмечены 3 зоны). Первые участники берут 1 кубик - кладут в 1 зону, бегут обратно и берут 2 кубик - кладут на 2 зону, бегут обратно — берут 3 кубик и кладут в 3 зону. Вторые участники собирают кубики в той же последовательности, что положили 1 номера. И так далее.

Игра «Деревья, кусты, травы». Учитель предупреждает, что они должны выполнять те команды, которые говорит, а не те, что

Следить за правильностью выполнения упражнения (кувырка вперёд).

Следить за правильным выполнением задания, за заступом линии.

Игра развивает внимание, закрепляет знания о различных положениях.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	<p>показывает. По команде «деревья» - встать на носки, руки вверх; «кусты» - полуприсед, руки вперёд; «травы» - упор присев.</p> <p>Построение в шеренгу. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.</p>	2-3 мин	Домашнее задание — подобрать и показать игры на координацию, 8-10 упражнений в виде утренней зарядки.
----------------------	--	---------	---