

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.

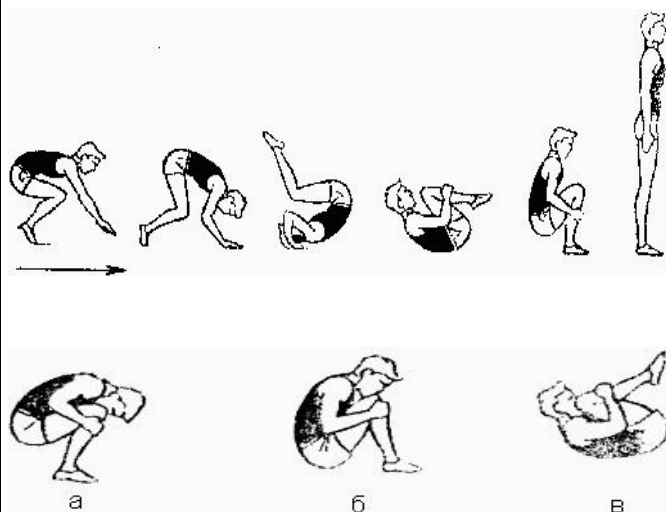
Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	Построение в шеренгу, приветствие. Расчет. Проверка присутствующих. Сообщение задач урока. Строевые ОРУ на месте (повороты).	1-2 мин	Проверить наличие спортивной формы. Отметить присутствующих
Ч А С Т Ь	ОРУ в движении: - ходьба на носках, руки на пояс; - ходьба на пятках, руки за голову; - в полуприсед на носках, руки на пояс; Бег: - противоходом; - змейкой; - правым боком приставными шагами, руки на пояс; - левым боком приставными шагами, руки на пояс; - с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени; - спиной вперед. Ходьба в обход.	3-5 мин	Осанку держать прямой, следить за дыханием.
О С Н О В Н А Я	ОРУ на месте. (8-10 упражнений в виде утренней зарядки)	3-5 мин	Повторение домашнее задание (8-10 упражнений в виде утренней зарядки). Следить за правильной последовательностью проведения задания.
О С Н О В Н А Я	1.Повторение перестроения из одной шеренги в две (и обратно). Расчет на 1-2. Метод распоряжения: • шаг левой назад - делай раз! • шаг правой в сторону - делай два! • приставить левую - делай три!	2-4 раза	Проверить правильность выполнения перестроения. Поменяв местами номера выполнить перестроение для закрепления всеми учащимися.

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.



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.

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

2-3 раза

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

Следить за правильностью выполнения упражнения (кувырка вперёд).

Следить за правильным выполнением задания, за заступом линии.

Игра развивает внимание, закрепляет знания о различных положениях.

ЗАКЛЮ ЧИТЕЛ ЬНАЯ 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	<p>Домашнее задание — подобрать и показать игры на координацию, 8-10 упражнений в виде утренней зарядки.</p>
---------------------------------	--	---------	--