

Тема урока: Развитие быстроты и ловкости посредством круговой тренировки.

Задачи урока: 1. Образовательные - формирование теоретического компонента о физических качествах (быстроты и ловкости).

2. Оздоровительные - формирование правильной осанки и культуры движений путем развития опорно-двигательного а мышечного корсета, развитие физических качеств (быстроты и ловкости) и повышение функциональных возможностей

3. Воспитательные - приобретение спортивного опыта путём участия в эстафетах; повысить ответственность учащихся коллективом, создать положительный настрой и хорошее настроение.

Инвентарь и оборудование: свисток, секундомер, шведская стенка, маты, скамейки, скакалки, конусы, волейбольные мячи.

Время урока: 45 минут.

Место проведения: МБОУ СОШ № 20 г. о. Королев

Дата проведения: 18.04.2019год

Проводящий: Учитель физической культуры- Подзолкова Елена Николаевна

| Части урока и их продолжительность | Содержание урока | Дозировка | Организацион |
|------------------------------------|--|---|--|
| | <p>Вход в спортивный зал. Построение. Сообщение задач урока. Приветствие. Краткий инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Расчет на 1-2-й. Перестроение из одной шеренги в две. обратно. Измерение пульса.</p> <p>Ходьба:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На носках, руки на поясе. 2. На пятках, руки за спиной. 4. С подтягиванием колена к груди <p>Бег:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Медленный 2. С изменением направления движения 3. Приставными шагами правым боком, левым боком 4. Остановка с приседаниями <p>Упражнения на восстановление дыхания. Измерение пульса.</p> <p>Обще-развивающие упражнения в движении</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) И.п. -руки на поясе 1-наклон головы вправо 2-наклон головы влево | <p>1-2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>30 сек.</p> | <p>выявление освобожденных</p> <p>Добиться четкого выполне</p> <p>спина прямая.</p> <p>смотреть вперед.</p> <p>Руками обхватить колено I</p> <p>Дыхание равномерное</p> <p>Соблюдать дистанцию - 2г</p> <p>Руки на поясе, спина прям</p> <p>При выполнении приседаг</p> <p>Вдох-через нос, выдох чер</p> |

| | | | | |
|-------------------|------------------------------------|---|--|---|
| часть 20-25 минут | подготовительная часть 10-15 минут | 3-наклон головы вперед 4-наклон головы назад 2) И.п. - руки в стороны 1-4-круговые вращения в лучезапястных суставах вперед 5-8-тоже назад 3) И.п. - руки в стороны 1-4-круговые вращения в локтевых суставах 5-8-тоже назад 4) И.п. - руки вверх 1-4- круговые вращения в плечевых суставах 5-8-тоже назад 5) И.п. - руки на пояс 1-наклон вперед 2-наклон назад 3-4 тоже 6) И.п. - руки на пояс 1-выпад вперед на правую ногу 2-и.п. 3-4 тоже с другой ноги 7) И.п. -руки вперед 1-мах правой ногой 2-и.п. 3-4 - тоже с другой ноги | 3-4 раза | |
| | | | 2 раза 2 раза | Дыхание равномерное, уп |
| | | | 2 раза | При наклоне вперед спина |
| | | | 4 раза каждой ногой | При наклоне назад прогну При выполнении упражне: глубокий, колено не сгиба |
| | | Прыжковые упражнения по диагонали: 1-прыжки "ножницы" 2-прыжки на 2-х ногах через линию. 3-прыжки на двух ногах через линию спиной вперед. Класс делится на четыре команды, подготовка инвентаря. Измерение пульса. | 9м 9м 9м 1мин | руки на пояс спина прямая, соблюдать д смотреть через левое плеч |
| | | Круговая тренировка 1-я Станция: Прыжки через скакалку 2-я Станция: Упражнение для мышц брюшного пресса 3-я Станция: Напрыгивания на нижнюю планку шведской стенки. 4-я Станция: С постановкой рук вперед на скамейку, подтягиваясь руками и тем самым продвигаясь на животе по скамейкев вперед. Прохождение станций в два этапа. | 2раза по 30сек 2раза по 30сек 2раза по 30сек 2раза по 30сек | После прохождения 1 круг |
| | | Эстафеты: 1. "Факел" (по сигналу, учащиеся начинают бег с "факелом" до конуса огибают, и возвращаются бегом обратно). | 7-10мин | после прохождения 1-го кр |
| | | | | |

| | | | |
|--|---|-----------------------------|---|
| основная | <p>2. "Вызов номеров" (учитель вызывает любой номер, ученик под определенным номером выбегает, бежит до конуса огибает его и возвращается на свое место).</p> <p>3. Проползти под скамейкой. (встречная эстафета). Измерение пульса.</p> | | Учащиеся в команде расчи вызвать один и тот же ном передавать эстафеты - хло эстафет, выявление победы |
| заключительная часть урока 3-5 минут | <p>Игра малой подвижности "Летает не летает"</p> <p>Дети садятся полукругом, руки кладут на колени. Учитель объясняет правила игры: - Я буду называть предметы и спрашивать: «Летает?», например: «Голубь летает? Самолет летает?» и т. д. Если я назову предмет, который в самом деле летает, вы поднимете руки. Если я назову нелетающий предмет, руки поднимать не следует. Вам нужно быть внимательными, потому что я буду поднимать руки и тогда, когда предмет летает, и тогда, когда он не летает.</p> <p>Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание. Организованный выход из спортивного зала</p> | <p>2 мин</p> <p>1-2 мин</p> | <p>Поднимать руку надо толь летающий предмет.</p> <p>выставить оценки за урок.</p> |

ппарата, общего укрепления
й организма учащихся;

и за свои действия перед

но-методические указания

х, обратить внимание на внешний вид.
ения команд.

Руки на поясе, спина прямая.

шага
ая
ий спину держать прямо
ез рот.

ражнение выполняется на каждый шаг.

и прямая

тся как можно больше.

ния спину держать прямо, выпад
ть сзади отведенной ноги.

й ноги не сгибать.

дистанцию.

о.

га станции, отдых до 1 минуты.

руга (4ст), повтор.

тываются по порядку, учитель может
ер два раза.

пком в ладошку. Подведение итогов
ителя.

ко в том случае, если будет назван