

Конспект урока по легкой атлетике №

Дата: _____ Место: _____ Время: 45 мин

Инвентарь: секундомер, свисток,

Тип урока: Разучивание.

Задачи урока: 1 Провести инструктаж по ТБ и ОТ.

. 2. Ходьба под счет. Бег с ускорением

3. Развитие скоростных качеств

ч/у	Содержание учебного материала	доз	Орг. Методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Разновидности ходьбы: На носках, На пятках, руки за спину Спортивной ходьбой.</p> <p>3. Разновидности бега: правым боком, приставными шагами; левым боком, приставными шагами; Обычный бег.</p> <p>4. Перестроения Из одно колонны в 2,3 и обратно На право в колонну по 4 марш ОРУ без предметов. Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Упр. 2. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с). 1—руки в стороны, 2— руки вверх, 3 — руки вперед, 4 — и. п. (6—8 повт.). Упр. 3. И. п.— стойка ноги врозь. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.). Упр. 4. «Петрушка». И. п.- упор присев. 1-встать, руки в стороны ладонями вперед, пальцы разведены, 2-и. п. (6-8повт.). При четвертом повторении-руки вверх-наружу, при 5-6м-руки вперед.</p> <p>5. Игра. « Два мороза»</p>		<p><i>Показать место обратить внимание на внешний вид.</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показ зеркальный обратить внимание на осанку и правильность выполнения упражнения</i></p> <p><i>Количество игроков: любое Перед детьми стоят два водящих, два Мороза. - Мы Морозы удалые, братья молодые: Я Мороз Красный нос, Я Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь – дороженьку пустится?</i> <i>Дети отвечают:- Не боимся мы угроз и нестрашен нам Мороз.После этого дети должны пробежать на другую сторону и не попасться Морозам.</i></p>
Основная часть	<p>.1. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.</p> <p>2 Обычный бег.</p> <p>3 Бег с ускорением до 30 метров</p>		<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.</p> <p>Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики</p> <p>Знать понятие короткая дистанция</p>
	<p>Заключительная часть Упражнения для восстановления дыхания. Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание. Задачи на следующий урок, домашнее задание.</p>	<p>4 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3мин</p>	<p>Ходьба в обход в колонне по – одному.</p> <p>Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.</p>

Конспект урока по легкой атлетике №

Дата: _____ Место: _____ Время: 45 мин

Инвентарь: секундомер, свисток,

Задачи урока: 1 Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.

2 Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Понятие короткая дистанция.

3. Развитие скоростных качеств

ч/у	Содержание учебного материала	доз	Орг. Методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Разновидности ходьбы: На носках, На пятках, руки за спину Спортивной ходьбой.</p> <p>3. Разновидности бега: правым боком, приставными шагами; левым боком, приставными шагами; Обычный бег.</p> <p>4. Перестроения Из одно колонны в 2,3 и обратно На право в колонну по 4 марш ОРУ без предметов. Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Упр. 2. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с). 1—руки в стороны, 2— руки вверх, 3 — руки вперед, 4 — и. п. (6—8 повт.). Упр. 3. И. п.— стойка ноги врозь. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.). Упр. 4. «Петрушка». И. п.- упор присев. 1-встать, руки в стороны ладонями вперед, пальцы разведены, 2-и. п. (6-8повт.). При четвертом повторении-руки вверх-наружу, при 5-6м-руки вперед.</p> <p>5. Игра. « Два мороза»</p>		<p><i>Показать место обратить внимание на внешний вид.</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показ зеркальный обратить внимание на осанку и правильность выполнения упражнения</i></p> <p><i>Количество игроков: любое Перед детьми стоят два водящих, два Мороза.- Мы Морозы удалые, братья молодые: Я Мороз Красный нос, Я Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь – дороженьку пустится?</i> <i>Дети отвечают:- Не боимся мы угроз и нестрашен нам Мороз.После этого дети должны пробежать на другую сторону и не попасться Морозам.</i></p>
Основная часть	<p>1. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.</p> <p>2. Бег с ускорением. Бег 30 м</p> <p>3. Понятие короткая дистанция.</p> <p>4. Развитие скоростных качеств</p>		<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.</p> <p>Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики</p> <p>Знать понятие короткая дистанция</p>
	<p>Заключительная часть Упражнения для восстановления дыхания. Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание. Задачи на следующий урок, домашнее задание.</p>	<p>4 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3мин</p>	<p>Ходьба в обход в колонне по – одному.</p> <p>Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.</p>

Конспект урока по легкой атлетике №

Дата: _____ Место: _____ Время: 45 мин

Инвентарь: секундомер, свисток,

Задачи урока: 1.. Прыжок в длину с места

2. Развитие скоростно-силовых качеств

ч/у	Содержание учебного материала	доз	Орг. Методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Разновидности ходьбы: На носках, На пятках, руки за спину Спортивной ходьбой.</p> <p>3. Разновидности бега: правым боком, приставными шагами; левым боком, приставными шагами; Обычный бег.</p> <p>4. Перестроения Из одно колонны в 2,3 и обратно На право в колонну по 4 марш</p> <p>5. ОРУ без предметов. Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Упр. 2. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с). 1—руки в стороны, 2—руки вверх, 3 — руки вперед, 4 — и. п. (6—8 повт.). Упр. 3. И. п.— стойка ноги врозь. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.). Упр. 4. «Петрушка». И. п.- упор присев. 1-встать, руки в стороны ладонями вперед, пальцы разведены, 2-и. п. (6-8повт.). При четвертом повторении-руки вверх-наружу, при 5-6м-руки вперед.</p> <p>6.. подвижная игра «два мороза».</p>		<p><i>Показать место обратить внимание на внешний вид.</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показ зеркальный обратить внимание на осанку и правильность выполнения упражнения</i></p> <p><i>Количество игроков: любое Перед детьми стоят два водящих, два Мороза.- Мы Морозы удалые, братья молодые: Я Мороз Красный нос, Я Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь – дороженьку пустится?</i> <i>Дети отвечают:- Не боимся мы угроз и нестрашен нам Мороз. После этого дети должны пробежать на другую сторону и не попасться Морозам.</i></p>
Основная часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки длину с места 2. Прыжок в длину с места. 3. Подвижная игра «Два мороза». 4. Развитие скоростно-силовых качеств 		<p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги</p>
Заключительная часть		4	<p>Ходьба в обход в колонне по – одному.</p> <p>Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.</p>
Упражнения для восстановления дыхания.		мин	
Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание.		1	
Задачи на следующий урок, домашнее задание.		мин	
		3мин	

Конспект урока по легкой атлетике №

Дата: _____ Место: _____ Время: 45 мин

Инвентарь: секундомер, свисток,

Задачи урока: 1.. Прыжок в длину с места
2. Развитие скоростно-силовых качеств

ч/у	Содержание учебного материала	доз	Орг. Методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Разновидности ходьбы: На носках, На пятках, руки за спину Спортивной ходьбой.</p> <p>3. Разновидности бега: правым боком, приставными шагами; левым боком, приставными шагами; Обычный бег.</p> <p>4. Перестроения Из одно колонны в 2,3 и обратно На право в колонну по 4 марш</p> <p>5. ОРУ без предметов. Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Упр. 2. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с). 1—руки в стороны, 2—руки вверх, 3 — руки вперед, 4 — и. п. (6—8 повт.). Упр. 3. И. п.— стойка ноги врозь. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.). Упр. 4. «Петрушка». И. п.- упор присев. 1-встать, руки в стороны ладонями вперед, пальцы разведены, 2-и. п. (6-8повт.). При четвертом повторении-руки вверх-наружу, при 5-6м-руки вперед.</p> <p>6.. подвижная игра «два мороза».</p>		<p><i>Показать место обратить внимание на внешний вид.</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показ зеркальный обратить внимание на осанку и правильность выполнения упражнения</i></p> <p><i>Количество игроков: любое Перед детьми стоят два водящих, два Мороза.- Мы Морозы удалые, братья молодые: Я Мороз Красный нос, Я Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь – дороженьку пустится? Дети отвечают:- Не боимся мы угроз и нестрашен нам Мороз. После этого дети должны пробежать на другую сторону и не попасться Морозам.</i></p>
Основная часть	<p>1. Прыжки в длину с разбега Прыжки с продвижением вперед.</p> <p>2. Прыжок в длину с места.</p> <p>3. Развитие скоростно-силовых качеств</p>		<p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги</p>
Заключительная часть	<p>Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание.</p> <p>Задачи на следующий урок, домашнее задание.</p>	<p>4 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3мин</p>	<p><i>Ходьба в обход в колонне по – одному.</i></p> <p><i>Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.</i></p>

Конспект урока по легкой атлетике №

Конспект урока по легкой атлетике №

Дата: _____ Место: _____ Время: 45 мин

Инвентарь: секундомер, свисток,

Задачи урока: 1.. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.

2. Развитие скоростно-силовых способностей

ч/у	Содержание учебного материала	доз	Орг. Методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Разновидности ходьбы: На носках, На пятках, руки за спину Спортивной ходьбой.</p> <p>3. Разновидности бега: правым боком, приставными шагами; левым боком, приставными шагами; Обычный бег.</p> <p>4. Перестроения Из одно колонны в 2,3 и обратно На право в колонну по 4 марш</p> <p>5. ОРУ без предметов. Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Упр. 2. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с). 1—руки в стороны, 2—руки вверх, 3 — руки вперед, 4 — и. п. (6—8 повт.). Упр. 3. И. п.— стойка ноги врозь. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.). Упр. 4. «Петрушка». И. п.- упор присев. 1-встать, руки в стороны ладонями вперед, пальцы разведены, 2-и. п. (6-8 повт.). При четвертом повторении-руки вверх-наружу, при 5-6м-руки вперед.</p> <p>6.. Подвижная игра «К своим флажкам».</p>		<p><i>Показать место обратить внимание на внешний вид.</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показ зеркальный обратить внимание на осанку и правильность выполнения упражнения.</i></p> <p><i>Дети образуют небольшие кружки (по 3-5 человек). В центре каждого кружка находится цветной флажок (желтый, красный, синий). По первому сигналу взрослого дети разбегаются по всему залу. По второму сигналу останавливаются, приседают и закрывают глаза, а взрослый меняет флажки местами. На слова «Все к своим флажкам!» дети открывают глаза и бегут к флажкам своего цвета и вновь образуют круг.</i></p> <p><i>Побеждает та группа, которая собралась в круг первой.</i></p>
Основная часть	<p>1. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.</p> <p>2. Развитие скоростно-силовых способностей</p>		<p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p>
	<p>Заключительная часть</p> <p>Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание.</p> <p>Задачи на следующий урок, домашнее задание.</p>	<p>4 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3 мин</p>	<p><i>Ходьба в обход в колонне по – одному.</i></p> <p><i>Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.</i></p>

Конспект урока по легкой атлетике №

Дата: _____ Место: _____ Время: 45 мин

Инвентарь: секундомер, свисток,

Задачи урока: 1.. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.
2. Развитие скоростно-силовых способностей

ч/у	Содержание учебного материала	доз	Орг. Методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Разновидности ходьбы: На носках, На пятках, руки за спину Спортивной ходьбой.</p> <p>3. Разновидности бега: правым боком, приставными шагами; левым боком, приставными шагами; Обычный бег.</p> <p>4. Перестроения Из одно колонны в 2,3 и обратно На право в колонну по 4 марш</p> <p>5. ОРУ без предметов. Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Упр. 2. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с). 1—руки в стороны, 2—руки вверх, 3 — руки вперед, 4 — и. п. (6—8 повт.). Упр. 3. И. п.— стойка ноги врозь. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.). Упр. 4. «Петрушка». И. п.- упор присев. 1-встать, руки в стороны ладонями вперед, пальцы разведены, 2-и. п. (6-8повт.). При четвертом повторении-руки вверх-наружу, при 5-6м-руки вперед.</p> <p>6.. Подвижная игра «Попади в мяч».</p>		<p><i>Показать место обратить внимание на внешний вид.</i> <i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i> <i>Показ зеркальный обратить внимание на осанку и правильность выполнения упражнения.</i></p> <p><i>По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно команды метают мячи установленное количество раз.</i></p> <p><i>Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.</i></p>
Основная часть	<p>1. Метание малого мяча с места на заданное расстояние</p> <p>2. Развитие скоростно-силовых способностей</p>		<p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p>
	<p>Заключительная часть</p> <p>Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание.</p> <p>Задачи на следующий урок, домашнее задание.</p>	<p>4 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3мин</p>	<p>Ходьба в обход в колонне по — одному.</p> <p>Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.</p>

Конспект урока по легкой атлетике №

Дата: _____ Место: _____ Время: 45 мин

Инвентарь: секундомер, свисток,

Задачи урока: 1.. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.
2. Развитие скоростно-силовых способностей

ч/у	Содержание учебного материала	доз	Орг. Методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Разновидности ходьбы: На носках, На пятках, руки за спину Спортивной ходьбой.</p> <p>3. Разновидности бега: правым боком, приставными шагами; левым боком, приставными шагами; Обычный бег.</p> <p>4. Перестроения Из одно колонны в 2,3 и обратно На право в колонну по 4 марш</p> <p>5. ОРУ без предметов. Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Упр. 2. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с). 1—руки в стороны, 2—руки вверх, 3 — руки вперед, 4 — и. п. (6—8 повт.). Упр. 3. И. п.— стойка ноги врозь. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.). Упр. 4. «Петрушка». И. п.- упор присев. 1-встать, руки в стороны ладонями вперед, пальцы разведены, 2-и. п. (6-8 повт.). При четвертом повторении-руки вверх-наружу, при 5-6м-руки вперед.</p> <p>6.. Подвижная игра «Кто дальше бросит».</p>		<p><i>Показать место обратить внимание на внешний вид.</i> <i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i> <i>Показ зеркальный обратить внимание на осанку и правильность выполнения упражнения.</i></p>
Основная часть	<p>1. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.</p> <p>2. Развитие скоростно-силовых способностей</p>		<p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в метании; <i>метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</i></p>
	<p>Заключительная часть</p> <p>Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание.</p> <p>Задачи на следующий урок, домашнее задание.</p>	<p>4 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3 мин</p>	<p><i>Ходьба в обход в колонне по – одному.</i></p> <p><i>Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.</i></p>

Конспект урока по кросс подготовке №

Дата: _____ Место: _____ Время: 45 мин

Инвентарь: секундомер, свисток,

Задачи урока: 1. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).

2. Развитие выносливости.

3. Понятие *скорость бега*

ч/у	Содержание учебного материала	доз	Орг. Методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Разновидности ходьбы: На носках, На пятках, руки за спину Спортивной ходьбой.</p> <p>3. Разновидности бега: правым боком, приставными шагами; левым боком, приставными шагами; Обычный бег.</p> <p>4. Перестроения Из одно колонны в 2,3 и обратно На право в колонну по 4 марш</p> <p>5. ОРУ без предметов. Комплекс 2. По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд. <i>Упр. 1.</i> Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). <i>Упр. 2.</i> И. п.-руки перед грудью. 1-2 рывки согнутыми руками назад, 3-4 рывки прямыми руками назад с поворотом туловища вправо, 5-8 то же с поворотом влево (4-6 повт.). <i>Упр. 3.</i> И. п.— руки на пояс. 1 — наклон вправо, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.). <i>Упр. 4.</i> И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола, 2 — и. п. (6—8 повт.). <i>Упр. 5.</i> Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание. <i>Упр. 6.</i> И. п.— о. с. 1 — правая рука вперед, 2 — то же левой, 3 — правая рука вверх, 4 — то же левой, 5 — правая рука в сторону, 6 — то же левой, 7 — правая рука вниз, 8 — то же левой (4—6 повт.).</p> <p>6.. Подвижная игра «Пятнашки».</p>		<p><i>Показать место обратить внимание на внешний вид.</i> <i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i> <i>Показ зеркальный обратить внимание на осанку и правильность выполнения упражнения.</i> <i>. Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Выбирают двух водящих. Один из них — пятнашка, другой — убегающий. Перед началом игры они становятся за кругом с разных сторон. По знаку ведущего пятнашка обегает круг и старается осалить убегающего. Последний, когда его начинают настигать, становится в круг между остальными игроками на любое место. В этот же момент сосед, оказавшийся с правой стороны, становится новым убегающим, и пятнашка продолжает его преследовать. Если пятнашке удалось догнать и осалить убегающего, они меняются ролями. Чтобы усложнить игру, можно ввести такое правило: если убегающий встал в круг, то сосед, находящийся справа, делается пятнашкой, а прежний пятнашка в тот же момент становится убегающим. Участникам игры не разрешается перебежать через круг.</i></p>
Основная часть	<p>1. Равномерный бег (3-4 минуты).</p> <p>2. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).</p> <p>3. Развитие выносливости.</p> <p>4. Понятие <i>скорость бега</i></p>		<p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км</p>
Заключительная часть	<p>Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание.</p> <p>Задачи на следующий урок, домашнее задание.</p>	<p>4 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Ходьба в обход в колонне по — одному.</p> <p>Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.</p>

Конспект урока по кроссовой подготовке №

Дата: _____ Место: _____ Время: 45 мин

Инвентарь: секундомер, свисток,

Задачи урока: 1. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).

2. Развитие выносливости.

3. Понятие *скорость бега*

ч/у	Содержание учебного материала	доз	Орг. Методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Разновидности ходьбы: На носках, На пятках, руки за спину Спортивной ходьбой.</p> <p>3. Разновидности бега: правым боком, приставными шагами; левым боком, приставными шагами; Обычный бег.</p> <p>4. Перестроения Из одно колонны в 2,3 и обратно На право в колонну по 4 марш</p> <p>5. ОРУ без предметов. Комплекс 2. По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд. <i>Упр. 1.</i> Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). <i>Упр. 2.</i> И. п. — руки перед грудью. 1-2 рывки согнутыми руками назад, 3-4 рывки прямыми руками назад с поворотом туловища вправо, 5-8 то же с поворотом влево (4-6 повт.). <i>Упр. 3.</i> И. п. — руки на пояс. 1 — наклон вправо, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.). <i>Упр. 4.</i> И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола, 2 — и. п. (6—8 повт.). <i>Упр. 5.</i> Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание. <i>Упр. 6.</i> И. п. — о. с. 1 — правая рука вперед, 2 — то же левой, 3 — правая рука вверх, 4 — то же левой, 5 — правая рука в сторону, 6 — то же левой, 7 — правая рука вниз, 8 — то же левой (4—6 повт.).</p> <p>6.. Подвижная игра «Пятнашки».</p>		<p><i>Показать место обратить внимание на внешний вид.</i> <i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i> <i>Показ зеркальный обратить внимание на осанку и правильность выполнения упражнения.</i> <i>. Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Выбирают двух водящих. Один из них — пятнашка, другой — убегающий. Перед началом игры они становятся за кругом с разных сторон. По знаку ведущего пятнашка обегает круг и старается осалить убегающего. Последний, когда его начинают настигать, становится в круг между остальными игроками на любое место. В этот же момент сосед, оказавшийся с правой стороны, становится новым убегающим, и пятнашка продолжает его преследовать. Если пятнашке удалось догнать и осалить убегающего, они меняются ролями. Чтобы усложнить игру, можно ввести такое правило: если убегающий встал в круг, то сосед, находящийся справа, делается пятнашкой, а прежний пятнашка в тот же момент становится убегающим. Участникам игры не разрешается перебежать через круг.</i></p>
Основная часть	<p>1. Равномерный бег (8 минуты).</p> <p>2. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).</p> <p>3. Развитие выносливости.</p> <p>4. Понятие <i>скорость бега</i></p>		<p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км</p>
Заключительная часть	<p>Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание.</p> <p>Задачи на следующий урок, домашнее задание.</p>	<p>4 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Ходьба в обход в колонне по — одному.</p> <p>Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.</p>

Конспект урока по кроссовой подготовке №

Дата: _____ Место: _____ Время: 45 мин

Инвентарь: секундомер, свисток,

Задачи урока: 1. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).

2. Развитие выносливости.

3. Понятие *скорость бега*

ч/у	Содержание учебного материала	доз	Орг. Методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Разновидности ходьбы: На носках, На пятках, руки за спину Спортивной ходьбой.</p> <p>3. Разновидности бега: правым боком, приставными шагами; левым боком, приставными шагами; Обычный бег.</p> <p>4. Перестроения Из одно колонны в 2,3 и обратно На право в колонну по 4 марш</p> <p>5. ОРУ без предметов. Комплекс 2. По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд. <i>Упр. 1.</i> Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). <i>Упр. 2.</i> И. п.-руки перед грудью. 1-2 рывки согнутыми руками назад, 3-4 рывки прямыми руками назад с поворотом туловища вправо, 5-8 то же с поворотом влево (4-6 повт.). <i>Упр. 3.</i> И. п.— руки на пояс. 1 — наклон вправо, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.). <i>Упр. 4.</i> И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола, 2 — и. п. (6—8 повт.). <i>Упр. 5.</i> Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание. <i>Упр. 6.</i> И. п.— о. с. 1 — правая рука вперед, 2 — то же левой, 3 — правая рука вверх, 4 — то же левой, 5 — правая рука в сторону, 6 — то же левой, 7 — правая рука вниз, 8 — то же левой (4—6 повт.).</p> <p>6.. Подвижная игра «Пятнашки».</p>		<p><i>Показать место обратить внимание на внешний вид.</i> <i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i> <i>Показ зеркальный обратить внимание на осанку и правильность выполнения упражнения.</i> <i>. Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Выбирают двух водящих. Один из них — пятнашка, другой — убегающий. Перед началом игры они становятся за кругом с разных сторон. По знаку ведущего пятнашка обегает круг и старается осалить убегающего. Последний, когда его начинают настигать, становится в круг между остальными игроками на любое место. В этот же момент сосед, оказавшийся с правой стороны, становится новым убегающим, и пятнашка продолжает его преследовать. Если пятнашке удалось догнать и осалить убегающего, они меняются ролями. Чтобы усложнить игру, можно ввести такое правило: если убегающий встал в круг, то сосед, находящийся справа, делается пятнашкой, а прежний пятнашка в тот же момент становится убегающим. Участникам игры не разрешается перебежать через круг.</i></p>
Основная часть	<p>1. Равномерный бег (5-8 минуты).</p> <p>2. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).</p> <p>3. Развитие выносливости.</p> <p>4. Понятие <i>скорость бега</i></p>		<p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км</p>
Заключительная часть	<p>Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание.</p> <p>Задачи на следующий урок, домашнее задание.</p>	<p>4 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Ходьба в обход в колонне по — одному.</p> <p>Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.</p>

Конспект урока по кроссовой подготовке №

Дата: _____ Место: _____ Время: 45 мин

Инвентарь: секундомер, свисток,

Задачи урока: 1. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).

2. Развитие выносливости.

3. Понятие *скорость бега*

ч/у	Содержание учебного материала	доз	Орг. Методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Разновидности ходьбы: На носках, На пятках, руки за спину Спортивной ходьбой.</p> <p>3. Разновидности бега: правым боком, приставными шагами; левым боком, приставными шагами; Обычный бег.</p> <p>4. Перестроения Из одно колонны в 2,3 и обратно На право в колонну по 4 марш</p> <p>5. ОРУ без предметов. Комплекс 2. По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд. <i>Упр. 1.</i> Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). <i>Упр. 2.</i> И. п.-руки перед грудью. 1-2 рывки согнутыми руками назад, 3-4 рывки прямыми руками назад с поворотом туловища вправо, 5-8 то же с поворотом влево (4-6 повт.). <i>Упр. 3.</i> И. п.— руки на пояс. 1 — наклон вправо, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.). <i>Упр. 4.</i> И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола, 2 — и. п. (6—8 повт.). <i>Упр. 5.</i> Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание. <i>Упр. 6.</i> И. п.— о. с. 1 — правая рука вперед, 2 — то же левой, 3 — правая рука вверх, 4 — то же левой, 5 — правая рука в сторону, 6 — то же левой, 7 — правая рука вниз, 8 — то же левой (4—6 повт.).</p> <p>6.. Подвижная игра «Пятнашки».</p>		<p><i>Показать место обратить внимание на внешний вид.</i> <i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i> <i>Показ зеркальный обратить внимание на осанку и правильность выполнения упражнения.</i> <i>. Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Выбирают двух водящих. Один из них — пятнашка, другой — убегающий. Перед началом игры они становятся за кругом с разных сторон. По знаку ведущего пятнашка обегает круг и старается осалить убегающего. Последний, когда его начинают настигать, становится в круг между остальными игроками на любое место. В этот же момент сосед, оказавшийся с правой стороны, становится новым убегающим, и пятнашка продолжает его преследовать. Если пятнашке удалось догнать и осалить убегающего, они меняются ролями. Чтобы усложнить игру, можно ввести такое правило: если убегающий встал в круг, то сосед, находящийся справа, делается пятнашкой, а прежний пятнашка в тот же момент становится убегающим. Участникам игры не разрешается перебежать через круг.</i></p>
Основная часть	<p>1. Равномерный бег (5-8 минуты).</p> <p>2. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).</p> <p>3. Развитие выносливости.</p> <p>4. Понятие <i>скорость бега</i></p>		<p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км</p>
Заключительная часть	<p>Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание.</p> <p>Задачи на следующий урок, домашнее задание.</p>	<p>4 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Ходьба в обход в колонне по — одному.</p> <p>Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.</p>

Конспект урока по кроссовой подготовке №

Дата: _____ Место: _____ Время: 45 мин

Инвентарь: секундомер, свисток,

Задачи урока: 1. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).

2. Развитие выносливости.

3. Понятие *скорость бега*

ч/у	Содержание учебного материала	доз	Орг. Методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Разновидности ходьбы: На носках, На пятках, руки за спину Спортивной ходьбой.</p> <p>3. Разновидности бега: правым боком, приставными шагами; левым боком, приставными шагами; Обычный бег.</p> <p>4. Перестроения Из одно колонны в 2,3 и обратно На право в колонну по 4 марш</p> <p>5. ОРУ без предметов. Комплекс 2. По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд. <i>Упр. 1.</i> Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). <i>Упр. 2.</i> И. п.-руки перед грудью. 1-2 рывки согнутыми руками назад, 3-4 рывки прямыми руками назад с поворотом туловища вправо, 5-8 то же с поворотом влево (4-6 повт.). <i>Упр. 3.</i> И. п.— руки на пояс. 1 — наклон вправо, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.). <i>Упр. 4.</i> И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола, 2 — и. п. (6—8 повт.). <i>Упр. 5.</i> Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание. <i>Упр. 6.</i> И. п.— о. с. 1 — правая рука вперед, 2 — то же левой, 3 — правая рука вверх, 4 — то же левой, 5 — правая рука в сторону, 6 — то же левой, 7 — правая рука вниз, 8 — то же левой (4—6 повт.).</p> <p>6.. Подвижная игра «Пятнашки».</p>		<p><i>Показать место обратить внимание на внешний вид.</i> <i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i> <i>Показ зеркальный обратить внимание на осанку и правильность выполнения упражнения.</i> <i>. Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Выбирают двух водящих. Один из них — пятнашка, другой — убегающий. Перед началом игры они становятся за кругом с разных сторон. По знаку ведущего пятнашка обегает круг и старается осалить убегающего. Последний, когда его начинают настигать, становится в круг между остальными игроками на любое место. В этот же момент сосед, оказавшийся с правой стороны, становится новым убегающим, и пятнашка продолжает его преследовать. Если пятнашке удалось догнать и осалить убегающего, они меняются ролями. Чтобы усложнить игру, можно ввести такое правило: если убегающий встал в круг, то сосед, находящийся справа, делается пятнашкой, а прежний пятнашка в тот же момент становится убегающим. Участникам игры не разрешается перебежать через круг.</i></p>
Основная часть	<p>1. Кросс 1 км</p> <p>3. Развитие выносливости.</p> <p>4. Понятие <i>скорость бега</i></p>		<p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км</p>
	<p>Заключительная часть</p> <p>Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание.</p> <p>Задачи на следующий урок, домашнее задание.</p>	<p>4 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3 мин</p>	<p><i>Ходьба в обход в колонне по — одному.</i></p> <p><i>Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.</i></p>

Конспект урока по гимнастике №

Дата: _____ Место: _____ Время: 45 мин

Инвентарь: секундомер, свисток,

- Задачи урока:** 1 Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.
 2 Развитие координационных способностей.
 3 Инструктаж по ТБ

ч/у	Содержание учебного материала	доз	Орг. Методические указания
Подготовительная часть	<p>1.Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2.Разновидности ходьбы: На носках, На пятках, руки за спину Спортивной ходьбой.</p> <p>3.Разновидности бега: правым боком, приставными шагами; левым боком, приставными шагами; Обычный бег.</p> <p>4.Перестроения Из одно колонны в 2,3 и обратно На право в колонну по 4 марш</p> <p>5.ОРУ без предметов. Комплекс 2. По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд. Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Упр. 2. И. п.-руки перед грудью.1-2 рывки согнутыми руками назад,3-4 рывки прямыми руками назад с поворотом туловища вправо, 5-8 то же с поворотом влево (4-6 повт.). Упр. 3. И. п.— руки на пояс. 1 — наклон вправо, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.). Упр. 4. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола, 2 — и. п. (6—8 повт.). Упр. 5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание. Упр. 6. И. п.— о. с. 1 — правая рука вперед, 2 — то же левой, 3 — правая рука вверх, 4 — то же левой, 5 —правая рука в сторону, 6 — то же левой, 7 — правая рука вниз, 8 — то же левой (4—6 повт.).</p> <p style="text-align: center;">6.Игра «Ловишки»</p>		<p><i>Показать место обратить внимание на внешний вид.</i> <i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i> <i>Показ зеркальный обратить внимание на осанку и правильность выполнения упражнения.</i></p> <p style="text-align: center;">«Ловишки» (развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции и мышления, сосредоточенность внимание). Водящий (ловишка) передвигается вдоль разделительной линии в середине зала. По команде дети стараются перебежать на другую сторону мимо ловишки, который не пускает их. Кого ловишка удержал (не пропустил), тот становится в свою очередь ловишкой.</p>
Основная часть	<p>1 Основная стойка. 2. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. 3.Развитие координационных способностей. 4.Инструктаж по ТБ</p>		<p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p>Уметь выполнять строевые команды, Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии</p>
	<p>Заключительная часть Упражнения для восстановления дыхания. Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание. Задачи на следующий урок, домашнее задание.</p>	<p>4 мин 1 мин 3мин</p>	<p><i>Ходьба в обход в колонне по — одному.</i> <i>Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.</i></p>

Конспект урока по гимнастике №

Дата: _____ Место: _____ Время: 45 мин

Инвентарь: секундомер, свисток,

Задачи урока: 1 Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.

2 Развитие координационных способностей.

3 Инструктаж по ТБ

ч/у	Содержание учебного материала	доз	Орг. Методические указания
Подготовительная часть	<p>1.Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2.Разновидности ходьбы: На носках, На пятках, руки за спину Спортивной ходьбой.</p> <p>3.Разновидности бега: правым боком, приставными шагами; левым боком, приставными шагами; Обычный бег.</p> <p>4.Перестроения Из одно колонны в 2,3 и обратно На право в колонну по 4 марш</p> <p>5.ОРУ без предметов. По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд. <i>Упр. 1.</i> Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). <i>Упр. 2,</i> «Гиревики». И. п.— о. с. 1 — с усилием правую руку к плечу, пальцы сжать в кулак, 2— то же левой, 3 — с усилием правую руку вверх, 4 — то же левой, 5 — правую руку к плечу, 6 — то же левой, 7— правую руку вниз, 8 — то же левой (4— 6 повт.). <i>Упр. 3.</i> И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—наклон влево, 2 — и. п., 3 — наклон вперед, 4 —и. п., 5 — наклон вправо, 6 — и. п., 7 — наклон назад, 8 — и. и. (4—6 повт.). <i>Упр. 4.</i> И. п.— о. с. 1—выпад правой вперед, руки в стороны, 2 — и. п., 3—4 — то же левой (6—8 повт.). <i>Упр. 5.</i> Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку, (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте сохранять ритмичное дыхание. <i>Упр. 6.</i> Игра «Запрещенное движение» (2—3 повт.).</p> <p style="text-align: center;">6.Игра «Змея»</p>		<p><i>Показать место обратить внимание на внешний вид.</i> <i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i> <i>Показ зеркальный обратить внимание на осанку и правильность выполнения упражнения.</i></p> <p style="text-align: center;">«Змея» (развивает произвольное внимание и быстроту простой двигательной реакции). <i>Играющие выстраиваются в колонну и берутся руками за пояс впереди стоящего. Первый в колонне - «голова змеи», последний – «хвост». По сигналу ведущего «голова» старается поймать «хвост». Если «голова» поймает его, то сама становится «хвостом» и игра продолжается. Проигравшими считаются дети, разорвавшие «змею», они выходят из игры.</i></p>
Основная часть	<p>1 Основная стойка. 2. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. 3. Развитие координационных способностей. 4. Инструктаж по ТБ</p>		<p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p>Уметь выполнять строевые команды, Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии</p>
	<p>Заключительная часть Упражнения для восстановления дыхания. Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание. Задачи на следующий урок, домашнее задание.</p>	<p>4 мин 1 мин 3 мин</p>	<p><i>Ходьба в обход в колонне по – одному.</i> <i>Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.</i></p>

Конспект урока по гимнастике №

Дата: _____ Место: _____ Время: 45 мин

Инвентарь: секундомер, свисток,

Задачи урока: 1 Перестроение по звеньям

2 Размыкание на вытянутые в стороны руки.

3 Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».

ч/у	Содержание учебного материала	доз	Орг. Методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Разновидности ходьбы: На носках, На пятках, руки за спину Спортивной ходьбой.</p> <p>3. Разновидности бега: правым боком, приставными шагами; левым боком, приставными шагами; Обычный бег.</p> <p>4. Перестроения Из одно колонны в 2,3 и обратно На право в колонну по 4 марш</p> <p>5. ОРУ без предметов По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд. Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Упр. 2, «Гиревики». И. п.— о. с. 1 — с усилием правую руку к плечу, пальцы сжать в кулак, 2— то же левой, 3 — с усилием правую руку вверх, 4 — то же левой, 5 — правую руку к плечу, 6 — то же левой, 7— правую руку вниз, 8 — то же левой (4— 6 повт.). Упр. 3. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1— наклон влево, 2 — и. п., 3 — наклон вперед, 4 — и. п., 5 — наклон вправо, 6 — и. п., 7 — наклон назад, 8 — и. и. (4—6 повт.). Упр. 4. И. п.— о. с. 1—выпад правой вперед, руки в стороны, 2 — и. п., 3—4 — то же левой (6—8 повт.). Упр. 5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку, (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте сохранять ритмичное дыхание. Упр. 6. Игра «Запрещенное движение» (2—3 повт.).</p> <p>6. Игра «змея»</p>		<p><i>Показать место обратить внимание на внешний вид.</i> <i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i> <i>Показ зеркальный обратить внимание на осанку и правильность выполнения упражнения.</i></p> <p style="text-align: center;">«Змея» (развивает произвольное внимание и быстроту простой двигательной реакции). <i>Играющие выстраиваются в колонну и берутся руками за пояс впереди стоящего. Первый в колонне - «голова змеи», последний – «хвост». По сигналу ведущего «голова» старается поймать «хвост». Если «голова» поймает его, то сама становится «хвостом» и игра продолжается. Проигравшими считаются дети, разорвавшие «змею», они выходят из игры.</i></p>
Основная часть	<p>1 Перестроение по звеньям Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Перешагивание через мячи.</p>		<p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p>Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии</p>
Заключительная часть	<p>Упражнения для восстановления дыхания. Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание. Задачи на следующий урок, домашнее задание.</p>	<p>4 мин 1 мин 3 мин</p>	<p><i>Ходьба в обход в колонне по – одному.</i> <i>Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.</i></p>

Конспект урока подвижные игры №

Дата: _____ Место: _____ Время: 45 мин

Инвентарь: секундомер, свисток,

Задачи урока: 1.«К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.
2. Развитие скоростно-силовых способностей

ч/у	Содержание учебного материала	доз	Орг. Методические указания
Подготовительная часть	<p>1.Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2.Разновидности ходьбы: На носках, На пятках, руки за спину Спортивной ходьбой.</p> <p>3.Разновидности бега: правым боком, приставными шагами; левым боком, приставными шагами; Обычный бег.</p> <p>4.Перестроения Из одно колонны в 2,3 и обратно На право в колонну по 4 марш</p> <p>5.ОРУ без предметов Комплекс 4. По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд. Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Упр. 2. «Косари». И. п.— стойка ноги врозь, руки как бы держат косу. Поворот туловища, имитирующий движение косаря. 1 — взмах косой, 2— «скашивание травы» (6—8 повт.). Упр. 3. И. п.—о. с. 1 — выпад правой вперед, руки на пояс, 2 — и. п., 3—4 — то же левой (6—8 повт.). Упр. 4. И. п.— о. с. 1—руки в стороны, 2—3 — два пружинящих наклона вперед, руками коснуться пола, 4 — и. п. (6— 8 повт.). Упр. 5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32 — 48 счетов). Во время ходьбы соблюдать ритмичное дыхание. Упр. 6. И. п.— о. с. 1—шаг левой вперед, руки вверх, 2 — шаг правой вперед, руки на пояс, 3 — шаг левой назад, руки в стороны, 4 — шаг правой назад, руки вниз (4—6 повт.).</p> <p>.).</p> <p>6.Игра «змея»</p>		<p><i>Показать место обратить внимание на внешний вид.</i> <i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i> <i>Показ зеркальный обратить внимание на осанку и правильность выполнения упражнения.</i></p> <p style="text-align: center;">«Змея» (развивает произвольное внимание и быстроту простой двигательной реакции). <i>Играющие выстраиваются в колонну и берутся руками за пояс впереди стоящего. Первый в колонне - «голова змеи», последний – «хвост». По сигналу ведущего «голова» старается поймать «хвост». Если «голова» поймает его, то сама становится «хвостом» и игра продолжается. Проигравшими считаются дети, разорвавшие «змею», они выходят из игры.</i></p>
Основная часть	<p>«К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>		<p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p>
Заключительная часть	<p>Упражнения для восстановления дыхания. Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание. Задачи на следующий урок, домашнее задание.</p>	<p>4 мин 1 мин 3 мин</p>	<p><i>Ходьба в обход в колонне по – одному.</i> <i>Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.</i></p>

Конспект урока подвижные игры №

Дата: _____ Место: _____ Время: 45 мин

Инвентарь: секундомер, свисток,

Задачи урока: 1 Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.

2 Развитие скоростно-силовых способностей

ч/у	Содержание учебного материала	доз	Орг. Методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Разновидности ходьбы: На носках, На пятках, руки за спину Спортивной ходьбой.</p> <p>3. Разновидности бега: правым боком, приставными шагами; левым боком, приставными шагами; Обычный бег.</p> <p>4. Перестроения Из одно колонны в 2,3 и обратно На право в колонну по 4 марш</p> <p>5. ОРУ без предметов Комплекс 4. По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд. Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Упр. 2. «Косари». И. п.— стойка ноги врозь, руки как бы держат косу. Поворот туловища, имитирующий движение косаря. 1 — взмах косой, 2 — «скашивание травы» (6—8 повт.). Упр. 3. И. п.— о. с. 1 — выпад правой вперед, руки на пояс, 2 — и. п., 3—4 — то же левой (6—8 повт.). Упр. 4. И. п.— о. с. 1—руки в стороны, 2—3 — два пружинящих наклона вперед, руками коснуться пола, 4 — и. п. (6—8 повт.). Упр. 5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32 — 48 счетов). Во время ходьбы соблюдать ритмичное дыхание. Упр. 6. И. п.— о. с. 1—шаг левой вперед, руки вверх, 2 — шаг правой вперед, руки на пояс, 3 — шаг левой назад, руки в стороны, 4 — шаг правой назад, руки вниз (4—6 повт.).</p> <p style="text-align: center;">.).</p> <p>6. Игра «змея»</p>		<p><i>Показать место обратить внимание на внешний вид.</i> <i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i> <i>Показ зеркальный обратить внимание на осанку и правильность выполнения упражнения.</i></p> <p style="text-align: center;">«Змея» (развивает произвольное внимание и быстроту простой двигательной реакции). Играющие выстраиваются в колонну и берутся руками за пояс впереди стоящего. Первый в колонне - «голова змеи», последний — «хвост». По сигналу ведущего «голова» старается поймать «хвост». Если «голова» поймает его, то сама становится «хвостом» и игра продолжается. Проигравшими считаются дети, разорвавшие «змею», они выходят из игры.</p>
Основная часть	<p>1 Игры: «Пятнашки», «Два мороза».</p> <p>2 Эстафеты.</p> <p>3 Развитие скоростно-силовых способностей</p>		<p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p>
Заключительная часть	<p>Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание.</p> <p>Задачи на следующий урок, домашнее задание.</p>	<p>4 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3 мин</p>	<p><i>Ходьба в обход в колонне по — одному.</i></p> <p><i>Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.</i></p>

Конспект урока подвижные игры с элементами баскетбола №

Дата: _____ Место: _____ Время: 45 мин

Инвентарь: секундомер, свисток,

Задачи урока: 1 Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте
2 Развитие координационных способностей

ч/у	Содержание учебного материала	доз	Орг. Методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Разновидности ходьбы: На носках, На пятках, руки за спину Спортивной ходьбой.</p> <p>3. Разновидности бега: правым боком, приставными шагами; левым боком, приставными шагами; Обычный бег.</p> <p>4. Перестроения Из одно колонны в 2,3 и обратно На право в колонну по 4 марш</p> <p>5. ОРУ без предметов Комплекс 5. По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд. Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Упр. 2. «Ванька-встанька». И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо, 2 — наклон влево (6—8 повт.). Упр. 3. «Штангисты». И. п.— стойка ноги врозь. 1—согнуть руки вперед, локти вниз, пальцы сжать в кулаки, 2 — руки вверх, 3 — руки к плечам, локти вниз, 4 — и. п. (6—8 повт.). Упр. 4. «Пружина». И. п.— о. с. 1—3 — приседания, 4— прыжок вверх, руки вверх (4—6 повт.). Упр. 5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32— 48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание. Упр. 6. Игра «Запрещенное движение» (2—3 повт.).</p> <p>6 Игра «Бросай – поймай».</p>		<p><i>Показать место обратить внимание на внешний вид.</i> <i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i> <i>Показ зеркальный обратить внимание на осанку и правильность выполнения упражнения.</i></p>
Основная часть	<p>1 Бросок мяча снизу на месте.</p> <p>2 Ловля мяча на месте.</p> <p>3 Развитие координационных способностей</p>		<p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>
Заключительная часть	<p>Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание.</p> <p>Задачи на следующий урок, домашнее задание.</p>	<p>4 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3 мин</p>	<p><i>Ходьба в обход в колонне по – одному.</i></p> <p><i>Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.</i></p>

Конспект урока подвижные игры с элементами баскетбола №

Дата: _____ Место: _____ Время: 45 мин

Инвентарь: секундомер, свисток,

Задачи урока: 1 Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте
2 Развитие координационных способностей

ч/у	Содержание учебного материала	доз	Орг. Методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Разновидности ходьбы: На носках, На пятках, руки за спину Спортивной ходьбой.</p> <p>3. Разновидности бега: правым боком, приставными шагами; левым боком, приставными шагами; Обычный бег.</p> <p>4. Перестроения Из одно колонны в 2,3 и обратно На право в колонну по 4 марш</p> <p>5. ОРУ без предметов Комплекс 5. По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд. <i>Упр. 1.</i> Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). <i>Упр. 2.</i> «Ванька-встанька». И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо, 2 — наклон влево (6—8 повт.). <i>Упр. 3.</i> «Штангисты». И. п.— стойка ноги врозь. 1—согнуть руки вперед, локти вниз, пальцы сжать в кулаки, 2 — руки вверх, 3 — руки к плечам, локти вниз, 4 — и. п. (6—8 повт.). <i>Упр. 4.</i> «Пружина». И. п.— о. с. 1—3 — приседания, 4— прыжок вверх, руки вверх (4—6 повт.). <i>Упр. 5.</i> Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32— 48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание. <i>Упр. 6.</i> Игра «Запрещенное движение» (2—3 повт.).</p> <p>6. Игра «Борьба за мяч»</p>		<p><i>Показать место обратить внимание на внешний вид.</i> <i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i> <i>Показ зеркальный обратить внимание на осанку и правильность выполнения упражнения.</i></p> <p>«Борьба за мяч» (развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции и мышления, сосредоточенность внимания, развивает чувство коллективизма, волевые качества активности и инициативности). Учащиеся делятся на две команды. Игра начинается подбрасыванием мяча или ударом его об пол. Поймавший мяч первым передает его своим партнерам. Соперники стараются перехватить мяч и передавать его участникам своей команды. Если команде удалось передать мяч непрерывно 3-5 раз, ей начисляется очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.</p>
Основная часть	<p>Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей</p>		<p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>
Заключительная часть	<p>Упражнения для восстановления дыхания. Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание. Задачи на следующий урок, домашнее задание.</p>	<p>4 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3 мин</p>	<p><i>Ходьба в обход в колонне по — одному.</i></p> <p><i>Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.</i></p>

Конспект урока подвижные игры с элементами баскетбола №

Дата: _____ Место: _____ Время: 45 мин

Инвентарь: секундомер, свисток,

Задачи урока: 1 Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте
2 Развитие координационных способностей

ч/у	Содержание учебного материала	доз	Орг. Методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Разновидности ходьбы: На носках, На пятках, руки за спину Спортивной ходьбой.</p> <p>3. Разновидности бега: правым боком, приставными шагами; левым боком, приставными шагами; Обычный бег.</p> <p>4. Перестроения Из одно колонны в 2,3 и обратно На право в колонну по 4 марш</p> <p>5. ОРУ без предметов Комплекс 5. По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд. Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Упр. 2. «Ванька-встанька». И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо, 2 — наклон влево (6—8 повт.). Упр. 3. «Штангисты». И. п.— стойка ноги врозь. 1—согнуть руки вперед, локти вниз, пальцы сжать в кулаки, 2 — руки вверх, 3 — руки к плечам, локти вниз, 4 — и. п. (6—8 повт.). Упр. 4. «Пружина». И. п.— о. с. 1—3 — приседания, 4— прыжок вверх, руки вверх (4—6 повт.). Упр. 5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32— 48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание. Упр. 6. Игра «Запрещенное движение» (2—3 повт.).</p> <p>6. Игра «Борьба за мяч»</p>		<p><i>Показать место обратить внимание на внешний вид.</i> <i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i> <i>Показ зеркальный обратить внимание на осанку и правильность выполнения упражнения.</i></p> <p>«Борьба за мяч» (развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции и мышления, сосредоточенность внимания, развивает чувство коллективизма, волевые качества активности и инициативности). Учащиеся делятся на две команды. Игра начинается подбрасыванием мяча или ударом его об пол. Поймавший мяч первым передает его своим партнерам. Соперники стараются перехватить мяч и передавать его участникам своей команды. Если команде удалось передать мяч непрерывно 3-5 раз, ей начисляется очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.</p>
Основная часть	<p>Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей</p>		<p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>
Заключительная часть	<p>Упражнения для восстановления дыхания. Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание. Задачи на следующий урок, домашнее задание.</p>	<p>4 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3 мин</p>	<p><i>Ходьба в обход в колонне по — одному.</i></p> <p><i>Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.</i></p>

Конспект урока подвижные игры №

Дата: _____ Место: _____ Время: 45 мин

Инвентарь: секундомер, свисток,

Задачи урока: 1.«К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.

2. Развитие скоростно-силовых способностей

ч/у	Содержание учебного материала	доз	Орг. Методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Разновидности ходьбы: На носках, На пятках, руки за спину Спортивной ходьбой.</p> <p>3. Разновидности бега: правым боком, приставными шагами; левым боком, приставными шагами; Обычный бег.</p> <p>4. Перестроения Из одно колонны в 2,3 и обратно На право в колонну по 4 марш</p> <p>5. ОРУ без предметов Комплекс 4. По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд. Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Упр. 2. «Косари». И. п.— стойка ноги врозь, руки как бы держат косу. Поворот туловища, имитирующий движение косаря. 1 — взмах косой, 2 — «скашивание травы» (6—8 повт.). Упр. 3. И. п.— о. с. 1 — выпад правой вперед, руки на пояс, 2 — и. п., 3—4 — то же левой (6—8 повт.). Упр. 4. И. п.— о. с. 1—руки в стороны, 2—3 — два пружинящих наклона вперед, руками коснуться пола, 4 — и. п. (6—8 повт.). Упр. 5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32 — 48 счетов). Во время ходьбы соблюдать ритмичное дыхание. Упр. 6. И. п.— о. с. 1—шаг левой вперед, руки вверх, 2 — шаг правой вперед, руки на пояс, 3 — шаг левой назад, руки в стороны, 4 — шаг правой назад, руки вниз (4—6 повт.).</p> <p style="text-align: center;">.).</p> <p>6. Игра «змея»</p>		<p><i>Показать место обратить внимание на внешний вид.</i> <i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i> <i>Показ зеркальный обратить внимание на осанку и правильность выполнения упражнения.</i></p> <p style="text-align: center;">«Змея» (развивает произвольное внимание и быстроту простой двигательной реакции). <i>Играющие выстраиваются в колонну и берутся руками за пояс впереди стоящего. Первый в колонне - «голова змеи», последний — «хвост». По сигналу ведущего «голова» старается поймать «хвост». Если «голова» поймает его, то сама становится «хвостом» и игра продолжается. Проигравшими считаются дети, разорвавшие «змею», они выходят из игры.</i></p>
Основная часть	<p>«К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>		<p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p>
Заключительная часть	<p>Упражнения для восстановления дыхания. Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание. Задачи на следующий урок, домашнее задание.</p>	<p>4 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3 мин</p>	<p><i>Ходьба в обход в колонне по — одному.</i> <i>Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.</i></p>

Конспект урока подвижные игры №

Дата: _____ Место: _____ Время: 45 мин

Инвентарь: секундомер, свисток,

Задачи урока: 1 Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.
2 Развитие скоростно-силовых способностей

ч/у	Содержание учебного материала	доз	Орг. Методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Разновидности ходьбы: На носках, На пятках, руки за спину Спортивной ходьбой.</p> <p>3. Разновидности бега: правым боком, приставными шагами; левым боком, приставными шагами; Обычный бег.</p> <p>4. Перестроения Из одно колонны в 2,3 и обратно На право в колонну по 4 марш</p> <p>5. ОРУ без предметов Комплекс 4. По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд. Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Упр. 2. «Косари». И. п.— стойка ноги врозь, руки как бы держат косу. Поворот туловища, имитирующий движение косаря. 1 — взмах косой, 2 — «скашивание травы» (6—8 повт.). Упр. 3. И. п.— о. с. 1 — выпад правой вперед, руки на пояс, 2 — и. п., 3—4 — то же левой (6—8 повт.). Упр. 4. И. п.— о. с. 1—руки в стороны, 2—3 — два пружинящих наклона вперед, руками коснуться пола, 4 — и. п. (6—8 повт.). Упр. 5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32 — 48 счетов). Во время ходьбы соблюдать ритмичное дыхание. Упр. 6. И. п.— о. с. 1—шаг левой вперед, руки вверх, 2 — шаг правой вперед, руки на пояс, 3 — шаг левой назад, руки в стороны, 4 — шаг правой назад, руки вниз (4—6 повт.).</p> <p>.).</p> <p>6. Игра «змея»</p>		<p><i>Показать место обратить внимание на внешний вид.</i> <i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i> <i>Показ зеркальный обратить внимание на осанку и правильность выполнения упражнения.</i></p> <p>«Змея» (развивает произвольное внимание и быстроту простой двигательной реакции). Играющие выстраиваются в колонну и берутся руками за пояс впереди стоящего. Первый в колонне - «голова змеи», последний - «хвост». По сигналу ведущего «голова» старается поймать «хвост». Если «голова» поймает его, то сама становится «хвостом» и игра продолжается. Проигравшими считаются дети, разорвавшие «змею», они выходят из игры.</p>
Основная часть	<p>1 Игры: «Пятнашки», «Два мороза».</p> <p>2 Эстафеты.</p> <p>3 Развитие скоростно-силовых способностей</p>		<p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p>Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p>
	<p>Заключительная часть Упражнения для восстановления дыхания. Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание. Задачи на следующий урок, домашнее задание.</p>	<p>4 мин 1 мин 3 мин</p>	<p><i>Ходьба в обход в колонне по — одному.</i> <i>Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.</i></p>

Конспект урока подвижные игры с элементами баскетбола №

Дата: _____ Место: _____ Время: 45 мин

Инвентарь: секундомер, свисток,

Задачи урока: 1 Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте
2 Развитие координационных способностей

ч/у	Содержание учебного материала	доз	Орг. Методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Разновидности ходьбы: На носках, На пятках, руки за спину Спортивной ходьбой.</p> <p>3. Разновидности бега: правым боком, приставными шагами; левым боком, приставными шагами; Обычный бег.</p> <p>4. Перестроения Из одно колонны в 2,3 и обратно На право в колонну по 4 марш</p> <p>5. ОРУ без предметов Комплекс 5. По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд. Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Упр. 2. «Ванька-встанька». И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо, 2 — наклон влево (6—8 повт.). Упр. 3. «Штангисты». И. п.— стойка ноги врозь. 1—согнуть руки вперед, локти вниз, пальцы сжать в кулаки, 2 — руки вверх, 3 — руки к плечам, локти вниз, 4 — и. п. (6—8 повт.). Упр. 4. «Пружина». И. п.— о. с. 1—3 — приседания, 4— прыжок вверх, руки вверх (4—6 повт.). Упр. 5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32— 48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание. Упр. 6. Игра «Запрещенное движение» (2—3 повт.).</p> <p>6 Игра «Бросай – поймай».</p>		<p><i>Показать место обратить внимание на внешний вид.</i> <i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i> <i>Показ зеркальный обратить внимание на осанку и правильность выполнения упражнения.</i></p>
Основная часть	<p>1 Бросок мяча снизу на месте.</p> <p>2 Ловля мяча на месте.</p> <p>3 Развитие координационных способностей</p>		<p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>
Заключительная часть	<p>Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание.</p> <p>Задачи на следующий урок, домашнее задание.</p>	<p>4 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3 мин</p>	<p><i>Ходьба в обход в колонне по – одному.</i></p> <p><i>Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.</i></p>

Конспект урока подвижные игры с элементами баскетбола №

Дата: _____ Место: _____ Время: 45 мин

Инвентарь: секундомер, свисток,

Задачи урока: 1 Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте
2 Развитие координационных способностей

ч/у	Содержание учебного материала	доз	Орг. Методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Разновидности ходьбы: На носках, На пятках, руки за спину Спортивной ходьбой.</p> <p>3. Разновидности бега: правым боком, приставными шагами; левым боком, приставными шагами; Обычный бег.</p> <p>4. Перестроения Из одно колонны в 2,3 и обратно На право в колонну по 4 марш</p> <p>5. ОРУ без предметов Комплекс 5. По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд. <i>Упр. 1.</i> Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). <i>Упр. 2.</i> «Ванька-встанька». И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо, 2 — наклон влево (6—8 повт.). <i>Упр. 3.</i> «Штангисты». И. п.— стойка ноги врозь. 1—согнуть руки вперед, локти вниз, пальцы сжать в кулаки, 2 — руки вверх, 3 — руки к плечам, локти вниз, 4 — и. п. (6—8 повт.). <i>Упр. 4.</i> «Пружина». И. п.— о. с. 1—3 — приседания, 4— прыжок вверх, руки вверх (4—6 повт.). <i>Упр. 5.</i> Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32— 48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание. <i>Упр. 6.</i> Игра «Запрещенное движение» (2—3 повт.).</p> <p>6. Игра «Борьба за мяч»</p>		<p><i>Показать место обратить внимание на внешний вид.</i> <i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i> <i>Показ зеркальный обратить внимание на осанку и правильность выполнения упражнения.</i></p> <p>«Борьба за мяч» (развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции и мышления, сосредоточенность внимания, развивает чувство коллективизма, волевые качества активности и инициативности). Учащиеся делятся на две команды. Игра начинается подбрасыванием мяча или ударом его об пол. Поймавший мяч первым передает его своим партнерам. Соперники стараются перехватить мяч и передавать его участникам своей команды. Если команде удалось передать мяч непрерывно 3-5 раз, ей начисляется очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.</p>
Основная часть	<p>Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей</p>		<p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>
Заключительная часть	<p>Упражнения для восстановления дыхания. Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание. Задачи на следующий урок, домашнее задание.</p>	<p>4 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3 мин</p>	<p><i>Ходьба в обход в колонне по — одному.</i></p> <p><i>Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.</i></p>

Конспект урока подвижные игры с элементами баскетбола №

Дата: _____ Место: _____ Время: 45 мин

Инвентарь: секундомер, свисток,

Задачи урока: 1 Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте
2 Развитие координационных способностей

ч/у	Содержание учебного материала	доз	Орг. Методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Разновидности ходьбы: На носках, На пятках, руки за спину Спортивной ходьбой.</p> <p>3. Разновидности бега: правым боком, приставными шагами; левым боком, приставными шагами; Обычный бег.</p> <p>4. Перестроения Из одно колонны в 2,3 и обратно На право в колонну по 4 марш</p> <p>5. ОРУ без предметов Комплекс 5. По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд. Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Упр. 2. «Ванька-встанька». И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо, 2 — наклон влево (6—8 повт.). Упр. 3. «Штангисты». И. п.— стойка ноги врозь. 1—согнуть руки вперед, локти вниз, пальцы сжать в кулаки, 2 — руки вверх, 3 — руки к плечам, локти вниз, 4 — и. п. (6—8 повт.). Упр. 4. «Пружина». И. п.— о. с. 1—3 — приседания, 4— прыжок вверх, руки вверх (4—6 повт.). Упр. 5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32— 48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание. Упр. 6. Игра «Запрещенное движение» (2—3 повт.).</p> <p>6. Игра «Борьба за мяч»</p>		<p><i>Показать место обратить внимание на внешний вид.</i> <i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i> <i>Показ зеркальный обратить внимание на осанку и правильность выполнения упражнения.</i></p> <p>«Борьба за мяч» (развивает скоростно-силовые качества и координационные способности, быстроту реакции и мышления, сосредоточенность внимания, развивает чувство коллективизма, волевые качества активности и инициативности). Учащиеся делятся на две команды. Игра начинается подбрасыванием мяча или ударом его об пол. Поймавший мяч первым передает его своим партнерам. Соперники стараются перехватить мяч и передавать его участникам своей команды. Если команде удалось передать мяч непрерывно 3-5 раз, ей начисляется очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.</p>
Основная часть	<p>Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей</p>		<p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>
Заключительная часть	<p>Упражнения для восстановления дыхания. Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание. Задачи на следующий урок, домашнее задание.</p>	<p>4 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3 мин</p>	<p><i>Ходьба в обход в колонне по — одному.</i></p> <p><i>Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.</i></p>

Конспект урока по легкой атлетике №

Дата: _____ Место: _____ Время: 45 мин

Инвентарь: секундомер, свисток,

Задачи урока: 1 Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках.

2. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 40 м. подвижная игра «Гуси-лебеди».

Понятие «короткая дистанция».

ч/у	Содержание учебного материала	доз	Орг. Методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Разновидности ходьбы: На носках, На пятках, руки за спину Спортивной ходьбой.</p> <p>3. Разновидности бега: правым боком, приставными шагами; левым боком, приставными шагами; Обычный бег.</p> <p>4. Перестроения Из одно колонны в 2,3 и обратно На право в колонну по 4 марш</p> <p>5. ОРУ без предметов. Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Упр. 2. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с). 1—руки в стороны, 2—руки вверх, 3 — руки вперед, 4 — и. п. (6—8 повт.). Упр. 3. И. п.— стойка ноги врозь. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.). Упр. 4. «Петрушка». И. п.- упор присев. 1-встать, руки в стороны ладонями вперед, пальцы разведены, 2-и. п. (6-8повт.). При четвертом повторении-руки вверх-наружу, при 5-6м-руки вперед.</p> <p>6.. подвижная игра «Гуси-лебеди».</p>		<p><i>Показать место обратить внимание на внешний вид.</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показ зеркальный обратить внимание на осанку и правильность выполнения упражнения</i></p> <p><i>Объяснить игру гуси - лебеди</i></p>
Основная часть	<p>5. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.</p> <p>6. Бег с ускорением. Бег 30 м</p> <p>7. Понятие <i>короткая дистанция</i>.</p> <p>8. Развитие скоростных качеств</p>		<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.</p> <p>Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики</p> <p>Знать понятие короткая дистанция</p>
	<p>Заключительная часть</p> <p>Упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание.</p> <p>Задачи на следующий урок, домашнее задание.</p>	<p>4 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3 мин</p>	<p><i>Ходьба в обход в колонне по – одному.</i></p> <p><i>Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.</i></p>

Конспект урока по легкой атлетике №

Дата: _____ Место: _____ Время: 45 мин Инвентарь: секундомер, свисток,

Задачи урока: 1.. Прыжок в длину с места 2. Развитие скоростно-силовых качеств

ч/у	Содержание учебного материала	доз	Орг. Методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>2. Разновидности ходьбы: На носках, На пятках, руки за спину Спортивной ходьбой.</p> <p>3. Разновидности бега: правым боком, приставными шагами; левым боком, приставными шагами; Обычный бег.</p> <p>4. Перестроения Из одно колонны в 2,3 и обратно На право в колонну по 4 марш</p> <p>5. ОРУ без предметов. Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Упр. 2. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с). 1—руки в стороны, 2—руки вверх, 3—руки вперед, 4—и. п. (6—8 повт.). Упр. 3. И. п.—стойка ноги врозь. 1—поворот туловища вправо, руки в стороны, 2—и. п., 3—4—то же влево (6—8 повт.). Упр. 4. «Петрушка». И. п.—упор присев. 1—встать, руки в стороны ладонями вперед, пальцы разведены, 2—и. п. (6—8 повт.). При четвертом повторении—руки вверх-наружу, при 5-м—руки вперед.</p> <p>6.. подвижная игра «два мороза».</p>		<p><i>Показать место обратить внимание на внешний вид.</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показать объяснить ошибки исправлять по ходу</i></p> <p><i>Показ зеркальный обратить внимание на осанку и правильность выполнения упражнения</i></p> <p><i>Количество игроков: любое Перед детьми стоят два водящих, два Мороза. - Мы Морозы удалые, братья молодые: Я Мороз Красный нос, Я Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь – дороженьку пустится?</i></p> <p><i>Дети отвечают: - Не боимся мы угроз и нестрашен нам Мороз. После этого дети должны пробежать на другую сторону и не попасться Морозам.</i></p>
Основная часть	<p>Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств</p>		<p>Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги</p> 
Заключительная часть	<p>Упражнения для восстановления дыхания. Построение, подведение итогов урока. Упражнение на внимание. Задачи на следующий урок, домашнее задание.</p>	<p>4 мин 1 мин 3 мин</p>	<p><i>Ходьба в обход в колонне по – одному.</i> <i>Отметить наиболее активных учащихся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки.</i></p>