

Уроки легкой атлетики. V класс.

Урок 53. Задачи. Повторить прыжок в высоту способом «перешагивание» с бокового разбега и метание малого мяча в горизонтальную цель. Способствовать развитию физических качеств (скоростно-силовых).

Вводная часть (10 мин.).

Построение. Сообщение задач урока.

Ходьба. Медленный бег — 1 мин. Ходьба. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) у гимнастической стенки.

Основная часть (28 мин.).

Повторить прыжок в высоту способом «перешагивание» с бокового разбега (переход через планку). Способствовать развитию физических качеств. Напомнить технику прыжка. Рассказать и показать, как выполняется переход через планку. Обратит внимание на поворот грудью и лицом к планке (рис. 1), выполняемый, чтобы «уйти» от планки. Если данное действие не осуществляют, то при прыжках на большей высоте прыгающий может сбивать планку рукой или садиться на нее.

Упражнения. 1. Выполнить имитацию махового движения ног и руками с одного шага (выполняют фронтально). 2. Прыжки способом «перешагивание» с трех шагов разбега через гимнастическую скамейку с выполнением «ухода» от нее (рис. 1). Ученики прыгают группами (5-7 групп) через скамейки или через натянутые поперек спортивного зала резинки (рис. 2) на высоте 40-50 см. 3. Прыжковые упражнения. Прыжки через скамейку на обеих, на одной и с ноги на ногу (рис. 3).

Повторить метание мяча в цель. Напомнить технику метания мяча в цель.

Игра «Точно в цель» (рис. 4). Класс делится на 4-6 команд. Участники команд строятся в колонну по одному перед «башнями», сооруженными из автомобильных покрышек (на расстоянии 6 м от команд). У каждого игрока по малому мячу (можно использовать мешочки с песком). По команде учителя школьники по очереди стараются забросить мяч внутрь башни (метать мяч надо одной рукой из-за плеча сверху). Как только все участники команд выполняют метание мяча в цель, производится подсчет мячей, находящихся внутри башен. Игроки команды, забросившие больше всех мячей в цель, выигрывают. Игру повторить 3 раза.

Игра «Перестрелка». Игру можно проводить на волейбольной площадке. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии волейбольной площадки внутрь спортивного зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор («плен»). Такую же дополнительную линию проводят и на другой стороне.

Ученики делятся на две команды, каждая из которых произвольно располагается в своем городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры участники не могут заходить на половину соперников.

Учитель подбрасывает мяч (среднего размера — немного больше теннисного мяча) в центре между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды — получив мяч, попасть им в соперника, не заходя за среднюю линию. Соперник увертывается от мяча и в свою очередь пытается осалить мячом игрока противоположной команды.

Игроки, осаленные мячом, идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив ему мяч без касания стены или пола). Поймав мяч, пленный перебрасывает его игрокам своей команды, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.

Играют 8-10 мин., после чего подсчитывают пленников в каждой команде. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

В игре соблюдаются следующие правила: салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы; руками ловить мяч можно, но если игрок выронил мяч, то он считается

осаленным и идет в плен. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно осуществлять ведение мяча. Мяч, вышедший за пределы площадки, отдают команде, из-за линии которой он укатился. За допущенные нарушения мяч передают другой команде.

Заключительная часть (2 мин.).

Построение. ОРУ. Подведение итогов урока. Задание на дом: выполнять упражнения, способствующие развитию физических качеств («на гибкость» — наклон вперед, сидя на полу, «на силу» — подтягивание на перекладине, приседания, поднятие туловища в положении лежа руки за головой).

Урок 54. Задачи. Учить технике прыжка в высоту способом «перешагивание» (отталкиванию, а также правильному выполнению маховых движений при отталкивании) с бокового разбега. Повторить метание мяча в цель. Способствовать развитию физических качеств.

Вводная часть (см. урок 53).

Основная часть (26 мин.). Учить технике прыжка в высоту способом «перешагивание» (отталкиванию, а также правильному выполнению маховых движений при отталкивании относительно планки) с бокового разбега. Напомнить технику прыжка в высоту. Обратит внимание на то, что в отталкивании при прыжках в высоту особое значение имеет согласованность маховых движений ноги и рук с работой толчковой ноги.

Учащиеся размещаются вдоль гимнастических стенок или стен спортивного зала.

Упражнения. 1. Маховые движения ногой вперед-вверх, держась рукой за стену или рейку гимнастической стенки (рис. 5). Опорную (толчковую) ногу не сгибать в колене. В конце махового движения подняться на носок толчковой ноги. Туловище держать прямо.

2. То же, но с отталкиванием вверх и приземлением на толчковую ногу. Свободная рука выполняет маховое движение.

3. Имитация постановки толчковой ноги на отталкивание. И.п. — стоя на слегка согнутой маховой ноге, толчковая согнута коленом вперед (беговое положение), руки, как в беге, отведены назад. Проталкиваясь маховой ногой вперед, беговым движением поставить толчковую ногу на опору и занять положение, характерное для начала «входа в отталкивание» (рис. 6).

4. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 5-6 шагов разбега через натянутую резинку. Четыре резинки натягивают поперек спортивного зала (см. рис. 2) на разной высоте — 50, 55, 60, 65 см. Для лучшей организации прыжков можно нарисовать на полу отметку начала разбега, чтобы приблизительно получалось пять-шесть шагов разбега. Ученики прыгают по очереди на первоначальной высоте. Кто заденет резинку, продолжает выполнять прыжки на той же высоте. Те, кто преодолевают данную высоту, не задев резинки, переходят к следующей. Всего выполнить до 10 прыжков. Повторить метание мяча в цель. Игра «Перестрелка» (см. урок 53).

Способствовать развитию физических качеств. Прыжки через скамейку: а) на обеих ногах; б) с ноги на ногу. Выполнить в сумме по 20 прыжков каждого упражнения.

Заключительная часть (2 мин.).

Построение. Подведение итогов урока.

Урок 55. Задачи. Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с бокового разбега. Повторить положение высокого старта, челночный бег 3 x 10 м, метание мяча в цель. Способствовать развитию физических качеств.

Вводная часть (12 мин.).

Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения (повороты на месте). Ходьба по заданию (на носках, пятках, в полуприседе; с различным положением рук — на поясе, за головой, за спиной, в стороны). Медленный бег, преодолевая по ходу барьеры, — 2 мин. Суставная гимнастика (ОРУ, направленная на увеличение подвижности в суставах).

Основная часть (25 мин.).

Повторить положение высокого старта и челночный бег 3х 10 м. Напомнить технику положения высокого старта и челночного бега.

Упражнения. 1. Выполнение высокого старта по командам «На старт!», «Внимание!» — 2-3 раза. 2. Челночный бег 3 х 10 м с высокого старта — 2 раза.

Совершенствовать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с бокового разбега (см. урок 54). Только в данном случае резинки натягивают на 5 см выше.

Игра «Удочка с прыжками перешагиванием». Класс делится на группы по 6-8 человек. Водящий в каждой группе крутит веревочку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу. Остальные играющие стоят на расстоянии двух шагов от окружности, по которой скользит мешочек. Когда мешочек оказывается близко, игрок делает шаг вперед, с другого шага отталкивается от пола и прыгает через мешочек с веревочкой перешагиванием; затем быстро отходит на прежнее место. Задетый мешочком или веревочкой игрок идет водить. Веревочку крутят до тех пор, пока каждый играющий не прыгнет 6-8 раз. Выигрывают в группах те, кто меньшее число раз побывал водящим. Каждый новый водящий начинает крутить веревочку в другую сторону.

Повторить метание мяча в цель. Игра «Перестрелка» (см. урок 53).

Заключительная часть (3 мин.).

Построение. Игра «Запрещенное движение». Подведение итогов урока.

Урок 56. Задачи. Совершенствовать технику положения высокого старта и челночного бега 3 х 10 м. Провести учет по прыжкам в высоту способом «перешагивание» с бокового разбега. Способствовать развитию физических качеств.

Вводная часть (10 мин.).

Построение. Сообщение задач урока.

Ходьба. Медленный бег с прыжками до касания рукой ленточек, подвешенных на баскетбольные кольца, — 2 мин. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.

Суставная гимнастика (ОРУ, направленная на увеличение подвижности суставов).

Основная часть (27 мин.).

Совершенствовать технику положения высокого старта и челночного бега 3 х 10 м (см. урок 55).

Провести учет по прыжкам в высоту способом «перешагивание» с бокового разбега. Подготовить сектор для прыжков в высоту. Ученики в течение 2-3 мин. подбирают разбег (прыгать следует с 5-6 шагов разбега).

Прыжки в высоту на результат. Ученики прыгают по списку, оглашенному заранее. Начальная высота 70 см. Планку поднимают через каждые 5 см. На взятие высоты выделяют по три попытки. Ученик, не взявший ту или иную высоту с третьей попытки, покидает сектор для прыжков и идет к месту для игры «Попади в цель с отскока».

При оценивании в учет берутся высота (показанный результат) и техника выполнения прыжка в целом (отталкивание, переход через планку).

Игра «Попади в цель с отскока» (рис. 7).

1-й вариант. Метнув мяч в стену, с отскока попасть внутрь «колодца» из автомобильных покрышек, стопой уложенных на полу.

2-й вариант. Метнув мяч в пол, с отскока попасть внутрь «колодца» из автомобильных покрышек.

Для игры заранее приготовить 3-4 сектора.

Заключительная часть (см. урок 53).

Уроки 57-60 направлены на изучение игры в баскетбол.

Урок 61. Задачи. Совершенствовать технику положения высокого старта. Повторить прыжок в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств.

Вводная часть (8 мин.).

Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения.

Бег с передачей Российского флага (флажка) — 4 мин. Направляющий в колонне бежит с флажком 50 м. По команде учителя или после пробегания условленного расстояния направляющий передает флажок бегущему за ним и, замедляя бег, встает замыкающим в колонне. Все учащиеся проделывают то же самое. Обратит внимание детей на то, чтобы символ государства несли с достоинством и уважением.

ОРУ в ходьбе.

Основная часть (30 мин.).

Совершенствовать технику бега по дистанции.

Специальные беговые упражнения.

Построение в одну шеренгу вдоль боковой линии площадки. Интервал между учениками 1-1,5 м — разомкнуться на вытянутые руки.

1. Беге высоким подниманием бедра. Сначала выполнять на месте, затем с небольшим продвижением вперед. Следить, чтобы плечи не наклонялись назад и не напрягались, для чего руки можно держать на поясе. Бедро поднимается до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется. Выполнить 2 раза по 20 м.

2. И.п. — стойка, руки согнуты в локтях. Движения согнутыми в локтях руками, как при беге. Выполнить 2-3 раза по 10 сек. Выполнять первый раз медленно, затем с ускорением. Следить, чтобы локти назад двигались энергично до отказа и не было напряженности в области шеи и плеч.

3. Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед немного вверх, туловище немного наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся вперед-назад. Повторить 2 раза по 20 м.

4. Многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх, как при беге, и опусканием на нее. Выполнить 2 раза по 20 м.

5. Старт после потери равновесия из положения стоя на параллельно расставленных ногах (2 раза по 20 м).

Совершенствовать технику положения высокого старта и бега по дистанции. Напомнить технику высокого старта.

Игра с использованием высокого старта — «Салки по месяцам». Для этой игры все ученики строятся в одну шеренгу на обозначенной линии. На определенном расстоянии от нее очерчивают зону шириной 2 м. В этой зоне или «на мосту» находится водящий, который должен ловить игроков, пробегающих через мост на другую сторону игрового поля. Водящий в заданиях игрокам использует названия месяцев года. Например: «Все, кто родился в январе, «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Игроки, день рождения которых приходится на этот месяц, выбегают с высокого старта и пытаются достичь противоположной линии. Все пойманные водящим игроком должны помогать ему «водить»,

не покидая при этом зоны («моста»). Игру продолжают до тех пор, пока останется один непойманный игрок. Он и будет победителем.

Повторить прыжок в длину с разбега. Напомнить технику прыжка в длину с разбега. Упражнения (см. урок 3).

Игра «Затяжной прыжок» (см. урок 4).

Заключительная часть (2 мин.).

Построение. ОРУ. Подведение итогов урока.

Урок 62. Задачи. Повторить технику метания мяча с трех шагов разбега. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Провести учет по бегу на 60 м. Способствовать развитию физических качеств.

Вводная часть (10 мин.).

Построение. Сообщение задач урока.

Ходьба. Медленный бег — 2 мин. Ходьба.

Общеразвивающие и специальные беговые упражнения (учащиеся выполняют самостоятельно). Повторить специальные беговые упражнения из предыдущего урока (сказать, чтобы дети выполнили именно те беговые упражнения, которые делали уроком раньше).

Основная часть (24 мин.).

Провести учет по бегу на 60 м. Бег 60 м на время. Ученики бегут по трое.

Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.

Специальные прыжковые упражнения (см. урок 3). Упражнения выполняют фронтально.

Прыжки в длину с разбега.

1. Прыжок в длину с короткого разбега (3-5 шагов) через препятствие (см. урок 3).

Выполнить по 3 раза. 2. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (3 раза).

О чем надо помнить при выполнении прыжков в длину: скорость бега перед отталкиванием должна быть наивысшей; последний шаг выполняется быстрее (короче), чем все предыдущие; нога ставится на брусок энергично; верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, взгляд направлен вперед.

Игра «Затяжной прыток» (см. урок 4).

Повторить технику метания мяча с трех шагов разбега. Упражнения (см. урок 4). Следить за правильным положением рук, ног.

Для выполнения прыжков в длину и метания мяча с разбега класс можно разделить на две группы (мальчики и девочки).

Заключительная часть (4 мин.).

Построение.

Физкультурная викторина. Вопросы викторины: 1. Что такое фальстарт? (Фальшивый старт, преждевременный выход со старта или попытка выйти со старта раньше сигнала.) 2. Какова длина дистанции марафонского бега? (42 км 195 м.) 3. Какие виды легкоатлетических прыжков вы знаете? (Прыжки в длину, в высоту, тройным, с шестом с разбега.) 4. Какие разновидности легкоатлетического бега вы можете назвать? (Гладкий, барьерный, с препятствиями, кроссовый, эстафетный.) 5. Где спортсмены используют низкий и высокий старт? (Низкий старт — в беге на короткие дистанции, высокий — в беге на длинные дистанции.)

Подведение итогов урока.

Урок 63. Задачи. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега, метание мяча с трех шагов разбега. Провести учет по подтягиванию на перекладине. Способствовать развитию физических качеств.

Вводная часть (10 мин.).

Построение. Сообщение задач урока. Ходьба. Медленный бег с преодолением невысоких барьеров и препятствий — 3-4 мин. Ходьба. Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в три и обратно). ОРУ с малым мячом.

Основная часть (28 мин.).

Совершенствовать технику хлесткого движения предплечьем и кистью метаемой руки (в заключительной части броска). Упражнения (см. урок 6).

Совершенствовать технику метания мяча с трех шагов разбега, прыжка в длину с разбега. Провести учет по подтягиванию на перекладине.

1. Класс делится на две группы (А — девочки, Б — мальчики).

А. Подтягивание в висе лежа на результат (выставляется оценка).

Б. Упражнение. Метание мяча с трех шагов разбега в парах.

Через 5-6 мин. происходит смена заданий. У мальчиков проводят учет по подтягиванию в висе.

2. Специальные прыжковые упражнения:

а) имитация движений рук и маховой ноги в сочетании с отталкиванием. И.п. — толчковая нога и противоположная ей рука впереди, маховая нога, согнутая в колене, отведена назад в безопорном положении (рис. 8). Выполнить мах, отталкивание и вернуться в и.п.

Упражнение выполнять непрерывно 4-5 раз подряд. Взлет строго вверх. Туловище держать прямо, не наклонять к маховой ноге. Приземляться только на толчковую ногу, маховую ногу на опору не опускать;

б) стоя на маховой ноге, толчковая нога, согнутая в колене, выведена вперед и находится в безопорном положении. Выпрямить толчковую ногу в коленном суставе, активно поставить ее «загребающим» движением на опору примерно на одну стопу впереди себя с одновременным выведением «на ногу» тазобедренной области (рис. 9). Следить за прямым положением туловища и опорной ноги;

в) то же с продвижением вперед приставным шагом;

г) и.п. — то же, что в упражнении «б». С активной «загребающей» постановкой толчковой ноги на опору вывести маховую ногу вперед-вверх (голень не выхлестывать вперед) с одновременным движением плечевого пояса и рук.

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (по 3-4 раза). Прыжки выполняют в двух или трех секторах.

3. Игра «Перебежка с выручкой». Площадка делится поперечной линией на два равных участка. На расстоянии 2 м от коротких сторон площадки параллельно им проводятся две линии. Между ними по всей ширине площадки положить с каждой стороны по десять теннисных мячей или городков. Ученики делятся на две равные команды и располагаются произвольно на площадке со стороны линии, за которой находятся их мячи (городки) (рис. 10).

По сигналу учителя игроки обеих команд начинают перебегать на сторону соперников, стремясь завладеть мячами (городками), причем каждый игрок за одну перебежку может взять только один мяч (городок) и унести его на свою сторону. Каждому игроку разрешается не только брать мячи (городки) соперников, но и салить на своей половине площадки перебегающих с мячами (городками) участников противоположной команды. Осаленный игрок отдает (мяч) городок тому, кто его осалил, и остается на месте в ожидании, что его выручит, коснувшись рукой, игрок своей команды. Взятый мяч (городок) возвращают на его место. Вырученный игрок вступает в общую игру. Играть можно установленное время (5 мин.). Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше мячей (городков). Правилами игры разрешается салить игроков только на своей стороне площадки.

Заключительная часть (1-2 мин.).

Построение. Подведение итогов урока.

Урок 64. Задачи. Совершенствовать технику метания мяча. Провести учет по прыжкам в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств.

Вводная часть (10-11 мин.).

Построение. Сообщение задач урока. Ходьба. Медленный бег («Бег за лидером» — см. I класс, урок 62) — 3 мин. Ходьба. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения (бег с захлестом голени назад; бег с высоким подниманием бедра; прыжковый бег; ускорение) — каждое упражнение выполнять 2 раза по 20 м.

Основная часть (28 мин.).

Класс делится на две группы (А — девочки, Б — мальчики).

А. Провести учет по прыжкам в длину с разбега. Подбор разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. На прыжки дают три попытки. Ученики прыгают по очереди, реализуя первую, вторую и третью попытки.

Б. Совершенствовать технику метания мяча. 1. Метание мяча с трех шагов разбега в парах — по 4-5 раз. 2. Игра «Дальний отскок». Метание мяча на дальность отскока от стены (рис. 11). Метание выполнять с трех шагов разбега. Чей мяч приземлится на самую дальнюю от стены отметку, тот выигрывает.

Когда все девочки выполнят контрольное упражнение, происходит смена заданий.

Игра «Перебежка с выручкой» (см. урок 63).

Заключительная часть (1-2 мин.).

Построение. Подведение итогов урока.

Урок 65. Задачи. Совершенствовать технику метания мяча. Провести учет по бегу на 60 м. Способствовать развитию физических качеств.

Вводная часть (12 мин.).

Построение. Сообщение задач урока.

Медленный бег («Бег за лидером» — см. I класс, урок 62) — 4 мин.

Разминка (самостоятельно) — 7-8 мин. Ученикам необходимо выполнить общеразвивающие и специальные прыжковые упражнения.

Основная часть (24-25 мин.).

Провести учет по бегу на 60 м. Бег 60 м на результат. Ученики бегут по трое.

Совершенствовать технику метания мяча с трех шагов разбега.

Игра «Бросай далеко, собирай быстрее». Играют две команды: метатели и собиратели. Те и другие становятся у стартовой линии. По первому сигналу метатели выполняют метание мяча с трех шагов разбега. По второму сигналу стартуют (с высокого старта) собиратели, стремясь быстрее подобрать мячи и возвратиться на место старта. Время учитывается от начала бега до момента возвращения с мячом последнего участника команды. Затем игроки меняются ролями. Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, закончившая бег с лучшим результатом (учитываются все повторения). За преждевременный старт начисляют штрафные секунды.

Способствовать развитию силы. Упражнения: 1. Подтягивание в висе (мальчики) — до 12 раз; подтягивание в висе лежа (девочки) — до 30 раз. Если кто-либо из учеников не может выполнить упражнение в подтягивании за один подход, то выполняет его за несколько

подходов с небольшими промежутками отдыха. 2. Поднимание ног (ноги согнуты в коленях) в висе — 3 подхода по 10 раз (девочки), 12-15 раз (мальчики).

Заключительная часть (3-4 мин.).

Построение.

Физкультурная викторина. Вопросы: 1. Два прыгуна в длину показали одинаковый результат. Как между ними распределяются места? (Преимущество дается тому спортсмену, у которого второй результат лучше.) 2. Какое вы знаете техническое открытие в легкой атлетике, давшее спортсменам возможность резко увеличить результаты? (Шест для прыжков из фибerglassа; беговые дорожки и секторы для прыжков с покрытием из синтетических материалов — тартан, рекортан.) 3. Что такое кросс? (Бег по пересеченной местности.) 4. Какой символ у Олимпийских игр? (Пять переплетенных колец.) 5. Какие метательные снаряды вы знаете? (Диск, копьё, молот, ядро, граната, мяч.)

Урок 66. Задачи. Провести учет по метанию мяча на дальность с трех шагов разбега. Способствовать развитию физических качеств.

Вводная часть (8-10 мин.).

Построение. Сообщение задач урока. ОРУ (самостоятельно).

Основная часть (28-30 мин.).

Класс делится на две группы (А — девочки, Б — мальчики).

После того как все девочки выполняют контрольное упражнение, происходит смена заданий.

А. Провести учет по метанию мяча на дальность с трех шагов разбега. Способствовать развитию физических качеств.

1. Метание мяча на дальность. Каждый ученик реализует три попытки. Оценивают результат и технику выполнения метания мяча с трех шагов разбега.

2. Ученики после метания мяча выполняют такие задания:

а) бег до 1000 м, темп средний;

б) подтягивание в висе лежа (девочки), в висе (мальчики).

Б. Игры по выбору детей.

Заключительная часть (2 мин.).

Построение. Подведение итогов урока.

Урок 67. Задачи. Провести учет по бегу на 1000 м.

Вводная часть (8 мин.).

Построение. Сообщение задач урока.

Медленный бег — 1-2 мин. Общеразвивающие упражнения в строю.

Основная часть (30 мин.).

Провести учет по бегу на 1000 м. Бег 1000 м на время. Для девочек и мальчиков старт можно сделать раздельный.

Общеразвивающие упражнения на восстановление и расслабление. Игры по выбору детей.

Заключительная часть (2 мин.).

Построение. Подведение итогов урока.

Урок 68. Задачи. Способствовать развитию физических качеств. Подвести итоги учебного года. Дать задание на лето.

Вводная часть (10 мин.).

Построение. Сообщение задач урока.

Ходьба с сохранением заданной дистанции. Медленный бег — 1 мин. Ходьба. Перестроение из колонны по одному в колонну по три.

Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.

Основная часть (25 мин.).

Эстафеты и игры. 1. «Кружилиха». Игру проводят в виде линейной эстафеты.

Игрок выбегает из-за стартовой линии, вращая скакалку и передвигаясь прыжками с одной ноги на другую. Задача — преодолеть дистанцию 12-15 м до финишной линии за меньшее количество шагов. Затем игрок складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку (рис. 12). Обратно он возвращается, прыгая с ноги на ногу и вращая скакалку под ногами горизонтально. Закончив перебежку, игрок передает скакалку партнеру, стоящему на месте сам становится в конец колонны.

Выигрывает команда, игроки которой за соревнования сделали меньше прыжков совершили меньшее количество ошибок.

2. Игра «Попади в цель с отскока» (см. 56).

3. Игра «Перестрелка» (см. урок 53).

Заключительная часть (5 мин.)

Построение. Подведение итогов учебного года.

Задание на лето. Напомнить о необходимости соблюдать режим дня. Дать задания: выполнять ежедневно утреннюю гигиеническую гимнастику; учиться плавать тем, кто не умеет; выполнять упражнения, способствующие развитию физических качеств.

Г.Ю.ФОКИН, учитель физической культуры, школа № 1, г. Кимры, Тверская область