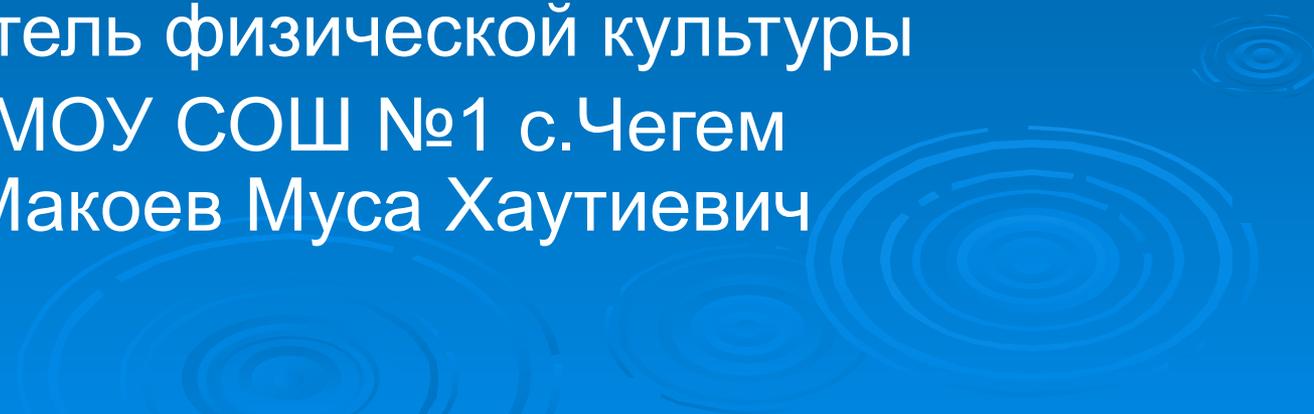


Урок физической культуры в 5 классе

Тема: Круговая эстафета с предметами

Учитель физической культуры
МОУ СОШ №1 с.Чегем
Макоев Муса Хаутиевич

The background of the slide features several sets of concentric circles in a lighter shade of blue, resembling ripples in water, positioned in the lower right and bottom center areas.

Место занятия

- Спортивный зал МОУ СОШ № 1с. Чегем.

Оборудование

- Самокаты, низкие и высокие ходули, эстафетные палочки,
- баскетбольные и волейбольные мячи, автомобильные шины, металлические
- стойки, малые ворота, хоккейные клюшки, резиновые шайбы (баранки).

Ход урока

- Организационный момент.
 - Подготовительная часть.
 - Основная часть.
 - Конкурс капитанов команд.
 - Конкурс на внимание.
 - Заключительная часть.
 - Домашнее задание.
- 

Организационный момент

- Построение в одну шеренгу.
 - Приветствия.
 - Доклад физорга.
 - Задачи урока.
 - Сообщения.
- 

Подготовительная часть

- Строевые упражнения, ходьба и бег по периметру площадки. Комплекс
- гимнастических упражнений.

Основная часть

- 1.Бег на 2 круга с передачей эстафетной палочки.
- 2.Гонки на самокатах (2 круга).
- 3.Заход на низких ходулях (1 круг).

Конкурс капитанов команд (силовой).

- 4.Заход на высоких ходулях (1 круг).
- 5.Бег с нанизыванием автомобильных шин на металлические стояки.
- 6.Эстафета с элементами баскетбола.

□

Конкурс на внимание (от каждой команды по 3 участника).

- 7.Эстафета с элементами ручного мяча.
- 8.Эстафета с элементами хоккея с шайбой.
- 9.Заключительная комплексная большая эстафета.

Заключительная часть

- Построение в одну шеренгу.
Подведение итогов урока .

Домашнее задание.

Выставление в классном журнале оценок.

- Конец занятия