


Урок физической культуры в 5 классе

Тема: Круговая эстафета с
предметами

A decorative graphic in the bottom right corner of the slide, consisting of several concentric circles of varying sizes and colors (light blue, white, and dark blue) that resemble ripples in water.

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