

РАЗДЕЛ: ГИМНАСТИКА. (РАЗУМОВА О.С.)

2 класс

Задачи урока:

- Совершенствовать технику перестроений;
- Совершенствовать технику основных видов ранее изученных движений гимнастики;
- Способствовать развитию физических качеств (координации, ловкости).



4 класс

Задачи урока:

- Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне ходьба на носках, соскок прогнувшись.
- Совершенствование акробатической комбинации
- - подводящие упражнения кувырка вперед, назад, стойка на лопатках, кувырок вперед из положения упор присев кувырок назад из положения упор присев.
- Развитие двигательных качеств (в круговой тренировке)
- Воспитание правильной осанки в движении
- Воспитание самостоятельности, дисциплинированности.

*ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА УРОК – СОРЕВНОВАНИЯ.
ЭСТАФЕТЫ БАСКЕТБОЛИСТА.(РАЗУМОВА О.С.)*

- **Задачи:** 1.Упражнять учащихся в передаче и ловле мяча, на месте.
- 2. Развивать быстроту, координацию движений.
- 3. Воспитывать внимание, организованность, работоспособность.



План-конспект открытого урока.

Тема: Осанка

Учитель физической культуры: Лобова
М.А.



- Задачи урока:
-
- Беседа «Что мы знаем о правильной осанке?»
-
- Совершенствование упражнения на формирование и коррекции осанки.
-
- Совершенствование упражнений на дыхание.
-
- Продолжительность урока: 45 минут.
-
- Место проведения: спортивный зал.
-
- Инвентарь: одеяло детское (по количеству детей), гимнастические палки.

**ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ
БАСКЕТБОЛА
«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ.
(РАЗУМОВА О.С)**



ПРАЗДНИК
«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ!»
(ЕЛКИНА О.Н. И ЛОБОВА М.А.)

Цели:

- **Научить детей проводить свободное время с пользой для своего здоровья;**
- **Развитие двигательных навыков учащихся, ловкости, сноровки;**
- **Воспитание взаимовыручки, чувства товарищества, воспитание бережного отношения к своему здоровью.**



ПРЕЗЕНТАЦИЯ : МЕТОДЫ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ. (ЕЛКИНА О.Н.)

Известно, что дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении.

Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления.

Задача учителя — своевременно заметить этот спад внимания и ввести в свой урок на небольшой отрезок времени другой вид полезной работы, чтобы можно было снова поднять внимание всех детей на нужный уровень. Здесь уместно привести слова **К.Д.Ушинского**: *«Дайте ребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания, а десять минут живого внимания, когда вы смогли их использовать, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий».*

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА УРОКАХ. (ЕЛКИНА О.Н.)

Физкультминутки необходимы для того, чтобы поднять детям настроение, помочь активизировать дыхание, усилить крово- и лимфообращение застойных участков в организме ребенка, снять статическое напряжение.

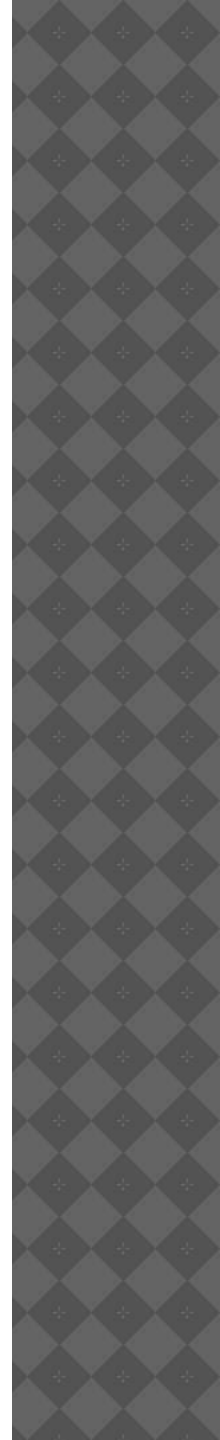
В состав физкультминуток нужно включать комплексы, состоящие из 4-6 упражнений: 2-3 из которых должны целенаправленно формировать осанку, 2-3 для плеч, пояса, рук и туловища и упражнения. Необходимо, чтобы были различные упражнения, так как большое количество повторений снижает интерес к выполнению упражнений.

Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений. В этом случае проводятся упражнения для крупных мышц, которые несли длительное время напряжение.

Физкультминутки можно проводить в форме подвижных игр или эстафеты. Особенно эффективны игры, которые сочетаются с темой урока.

Дидактические игры с движениями также способствуют двигательной активности учащихся на уроке. При проведении физкультурных минуток с использованием стихотворного текста необходимо обращать внимание на содержание стихотворного текста, который должен быть понятен учащимся.

**Методические разработки
учителей физической
культуры
МОУ- лицей №10 г.
Белгорода**



ОТКРЫТЫЙ УРОК
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ТЕМА: «БАСКЕТБОЛ» ЕЛКИНА О. Н.

