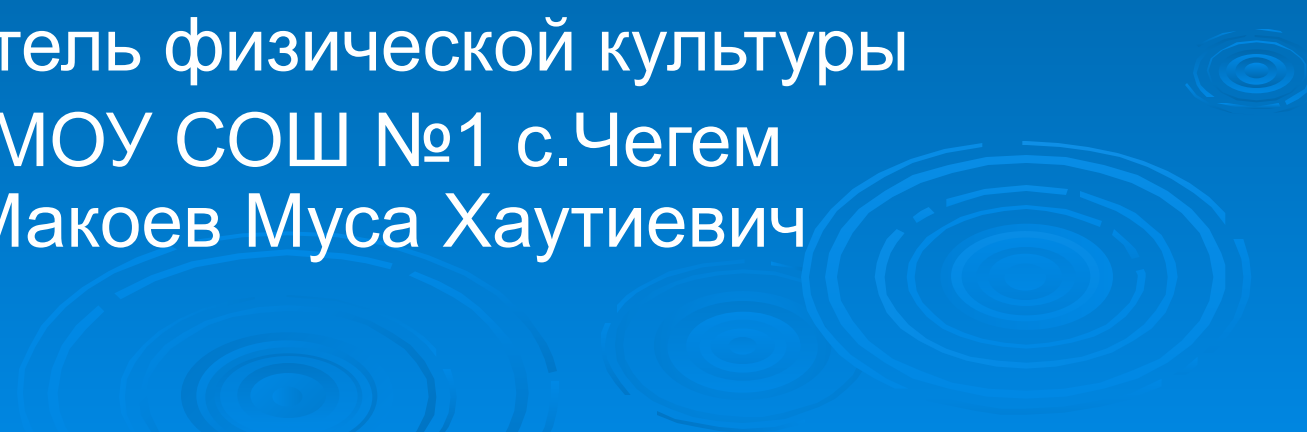


# Урок физической культуры в 5 классе

## 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, scattered across the lower half of the page.


# 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