

Урок физической культуры



Вспомни технику
безопасности на
уроках физической
культуры.



Проверь свои знания, посмотри видеоролик «Техника безопасности»



Повторим строевые упражнения.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

На уроках физкультуры строевые упражнения нужны для того, чтобы организованно передвигаться по залу или спортивной площадке.



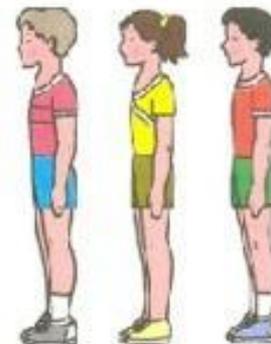
■ Шеренга
Команда «В одну шеренгу становись!»



■ Две шеренги

ПОСТРОЕНИЯ

Передвижение колонны начинается по команде «Шагом марш!».



■ Колонна по одному
Команда «Направо!»



■ Колонна по два

Движение в колонне надо начинать с левой ноги.



1. Как ходят солдаты в строю?
2. С какой ноги начинается передвижение колонны?

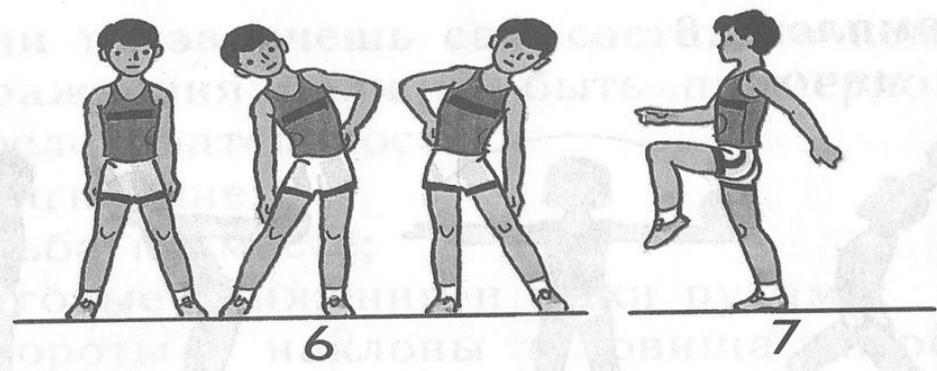
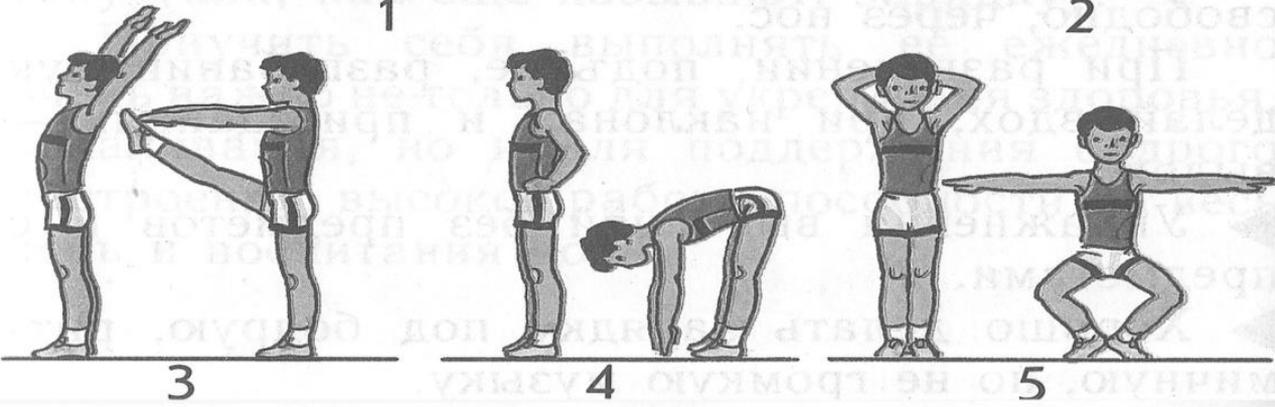
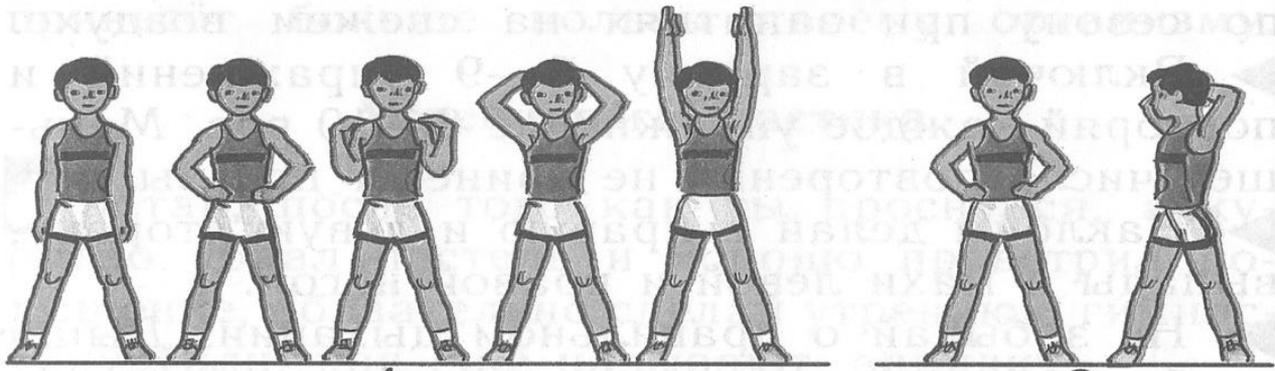
Молодец!



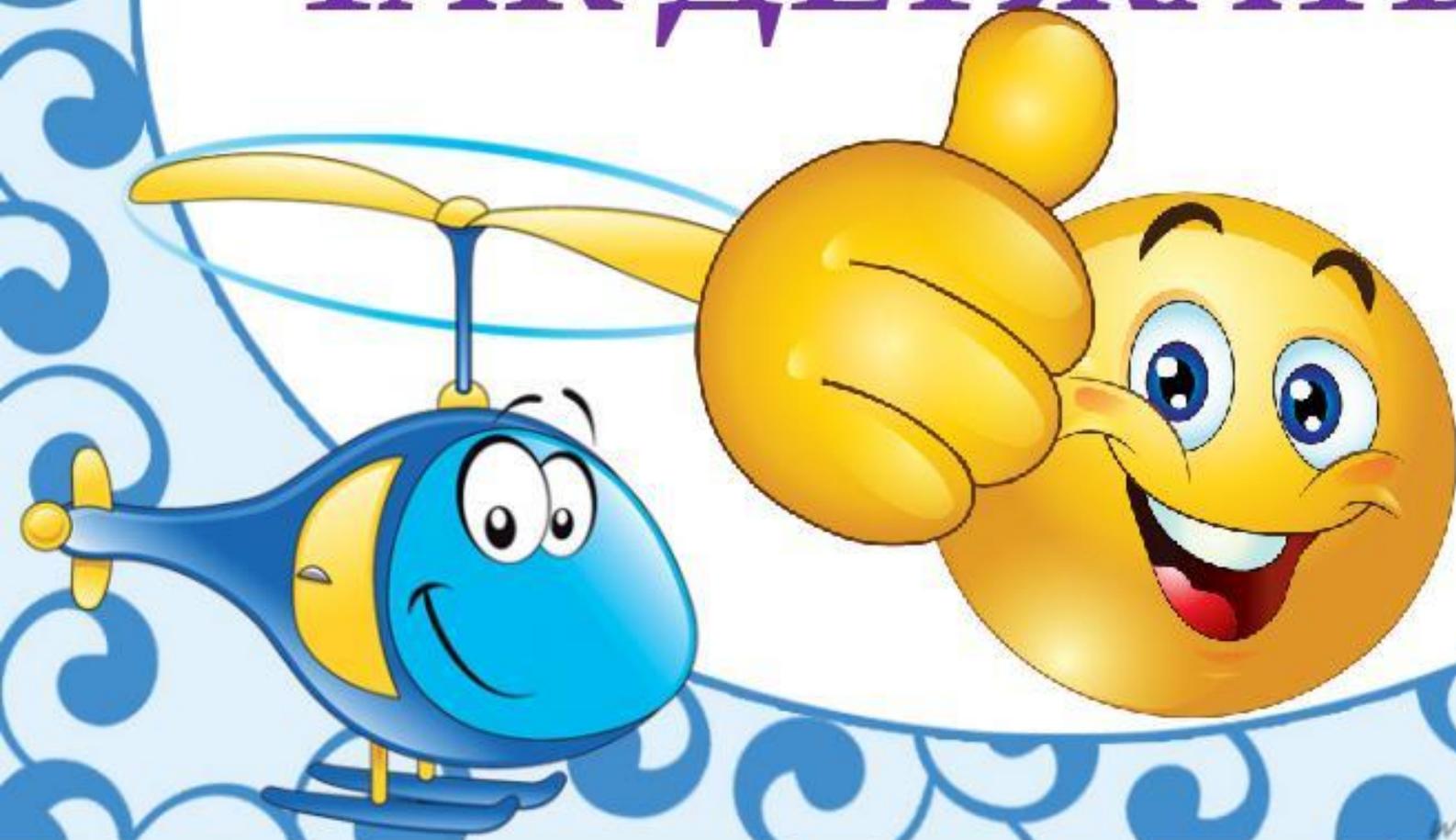
Выполни следующие упражнения
(8раз каждое), соблюдая технику
безопасности.



Комплекс 1 (без предмета)



**МОЛОДЕЦ!
ТАК ДЕРЖАТЬ!**



Здоровые дети - это великое счастье.

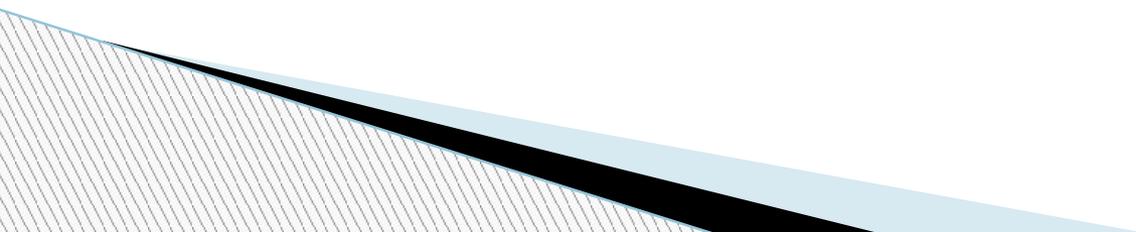


Подвижные игры



Сегодня мы познакомимся
с новой игрой!

Волки во рву!



Описание игры

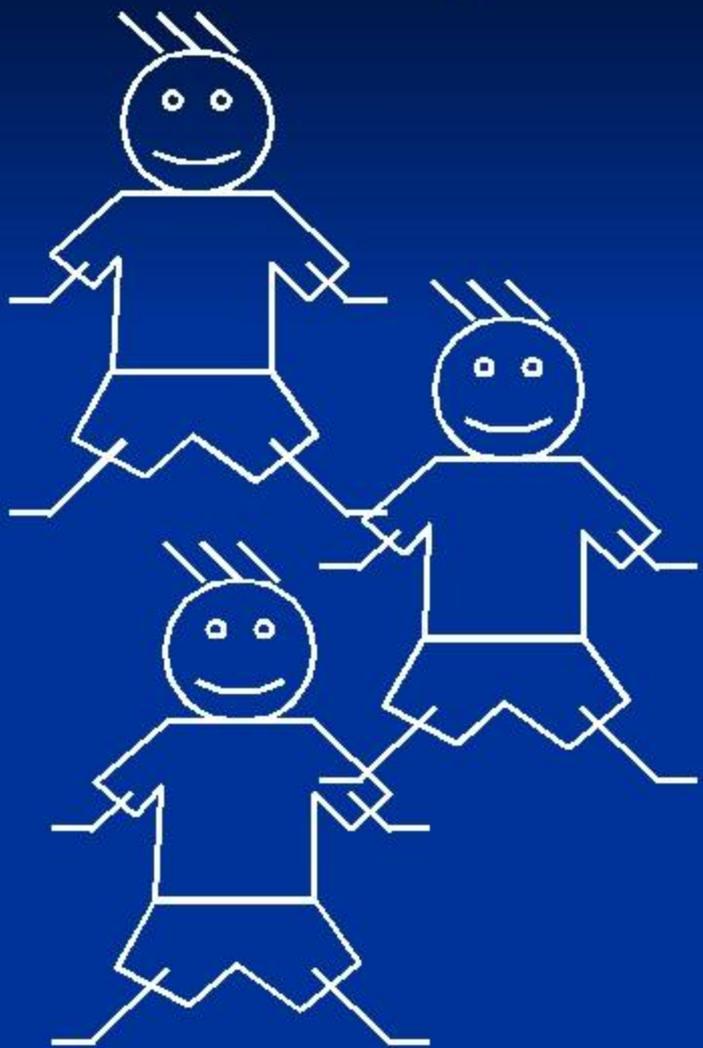
Посреди площадки проводятся две линии на расстоянии 1 метр одна от другой.
Это "ров", Одна часть «рва» может быть шире, другая уже.

Во рву находится водящий.
Это - «волк».

Водящих может быть
несколько.

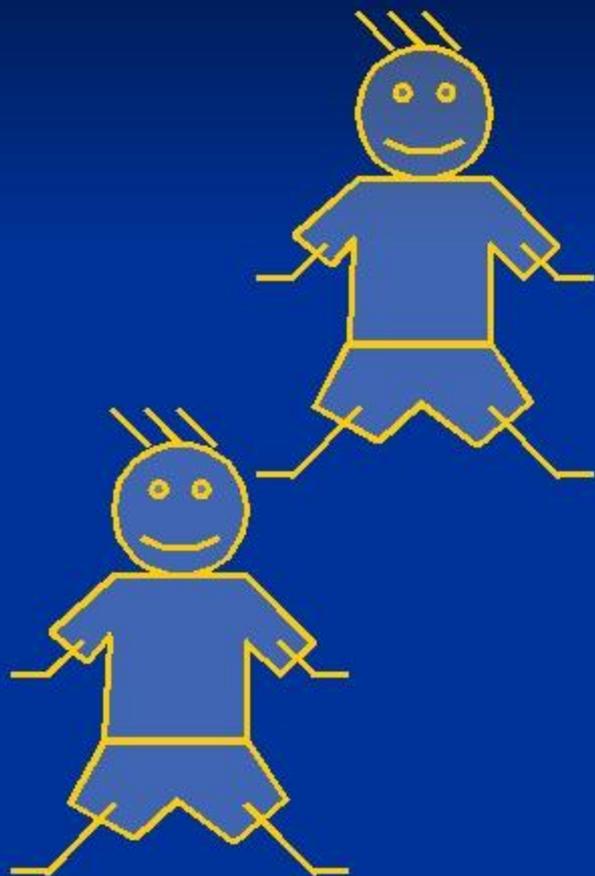


Правила для «КОЗЛЯТ»



- «Козлята» ров не перебегают, а перепрыгивают.
- Если нога игрока коснулась черты или территории рва, он считается «провалившимся» и выбывает из игры.
- Нельзя задерживаться перед рвом более 10 секунд. Игрок будет считаться пойманным.

Правила для «ВОЛКОВ»



- «Волки» могут пятнать «козлят», только находясь во рву.
- Водящий не имеет права дотрагиваться до игрока, коснувшегося хотя бы одной ногой противоположной стороны рва.
- Нельзя хватать игроков за одежду, можно только дотрагиваться рукой.

ТЫ МОЛОДЕЦ!!!



ИГРА



ЗАВЕРШЕНА!

ПОДВЕДЕМ

ИТОГИ





Подведём итог урока

- **Сегодня я узнал....**
- **Я научился....**
- **Было интересно...**
- **Было трудно...**
- **Я понял, что....**
- **Теперь я могу...**



МОЛОДЦЫ!

Спасибо за урок!