**Техника челночного бега**

**Цели:** повторить выполнение строевых команд, разминки в движении; познакомить с техникой челночного бега; разучить подвижную игру.

**Формируемые УУД:** *предметные*: иметь представление о строевых командах, о технике челночного бега, выполнять разминку в движении, понимать правила и играть в подвижную игру:  *метапредметные*: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата ; *личностные:* развития адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятия и освоение социальной роли обучающегося, развития этических чувств, доброжелательности и эмоциональности – нравственного отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, рулетка, флажки для обозначении места.

**Дата и время:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержания уроков** | **Дозировка** | **Методическое указание** |
| **1** | **Вводная часть**  **1.Построение в одну шеренгу. Организационные команды.**  Учитель встает у того места, где должен встать направляющий, поднимает руку и командует.  - Класс, в одну шеренгу становись!  Чтобы закрепить это умение, дает команду «Разойдись» и, как только дети расходятся, перемещается и снова дает команду «Класс, в одну шеренгу становись» уже в другом месте. Направляющий и остальные ученики должны сообразить, что теперь учитель показывает совсем другое место построения. Так повторить еще раз.  Равняйсь! Смирно! По порядку рассчитайсь!  Чтобы закрепить это умение, дает команду «Разойтись» и как только дети расходятся, перемещается и снова дает команду. Класс в одну шеренгу становись!  Налево в обход шагом марш!  На носках, на пятках.  Бегом марш!  - Не нужно стремиться всех обгонять, ваша задача – бежать друг за другом.  Переходи на шаг  Останавливает класс и перестраивает в шеренгу.  - На руки в стороны разомкнись!  **2. Разминка в движении**  Ходьба на пятках.  Ходьба на носках.  Ходьба с перекатом с пятки на носок  Ходьба с круговыми движениями руками вперед, возвращаться спиной вперед.  Ходьба с поворотами туловища вправо и влево на каждый шаг.  Ходьба выпадами на каждый шаг, возвращаться выпадами.  Ходьба с наклонам на каждый четвертый шаг, в наклоне коснуться пальцами площадки, ноги не сгибать.  Передвижение в полуприседе, возвращаться в полном приседе.  Прыжки из глубокого приседа.  Пробежать дистанцию, коснуться пальцами площадки и бегом вернуться в и.п. | **15/**  **10//**  **10//**  **30//**  20//  20// | Построение на привычном месте  Учащиеся выполняют команды  Учитель останавливает детей по ходу движения, поощряет за правильное выполнение поворотов.  Во время бега обратить внимание на то, что он должен быть спокойный, разминочный.  Учитель обращает внимание детей на соблюдение дистанции  Учащиеся выполняют дыхательные упражнения  Уметь выполнять разминку в движении.  Руки прямые, выполнять четко и правильно  Спина прямая, смотрим прямо.  Спина прямая, глубоко присесть |
|  |  |  |  |
| **2** | **Основная часть**  **1. Челночный бег.**  Для бега дистанция между учениками должны быть не менее 1,5 – 2м, выполняя челночный бег, дети любят делать очень широкий поворот, а при близком построении это грозит столкновение.  Разучиваем технику. По сигналу выполняют старт с места, добегают до обозначенной линии затем возвращаются назад шагом. Опять по сигналу дети добегают до линии, там выполняют разворот и бегут к и. точке  Показ учителя.  -Ваша задача – из высокого старта по сигналу пробежать выделенную дистанцию, развернуться и вернуться в исходную точку.  Учитель подает сигнал, все бегут. После пробежки следует обратить внимание детей на ошибки: кто – то слишком большой круг стал делать для разворота, кто –то низко присел на старте.  - Приготовьтесь, пробежать эту дистанцию 4 раза.  По сигналу.  - А сейчас вам предстоит пробежать дистанцию 3 раза.  **2. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»**  Разучиваем правила подвижной игры  - В это игре необходимо быть очень внимательными, водящий может поменять свою цель совершенно неожиданно. | **25/**  1,5/ | Ученики внимательно слушают учителю, понимать технику выполнение челночного бега  Ученики принимают положение высокого старта.  Дети пробегают дистанцию.  Обращают внимание на ошибки |
| **3** | **Заключительная часть**  Проводится построение в одну в шеренгу  Учитель подводит итоги игр.  **Упражнение на равновесие**  -Встаньте в стойку ноги вместе, глаза закройте. Задача – простоять так 20// и не сдвинуться с места.  **Домашнее задание**  Повторить технику челночного бега, обратив особое внимание на повороты. | **5/**  **40//** | Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.  Ученики выполняют команды.  Учитель похвалить детей за выполнение и объявлять об окончании урока. |