**Всероссийский интернет-конкурс педагогического творчества**

**(2013/14 учебный год)**

**Номинация конкурса: Педагогические идеи и технологии (среднее образование)**

**Название работы: Урок физической культуры, полоса препятствий «Разведчики»**

**Автор: Малий Алена Анатольевна**

**Место выполнения работы: МОУ СОШ № 2, Челябинская обл.; г. Копейск.**

**Задачи урока: 1)** формировать знания и представление о необходимости соблюдать

правила безопасности при преодолении полосы препятствий.

**2)** содействовать развитию физических качеств

**3)** содействовать повышению интереса к самостоятельным занятиям

физическими упражнениями.

**Инвентарь:** Две гимнастические скамьи, одна длинная скакалка, 6-7 набивных мячей разного размера, шведская стенка, 3-4 конуса.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть 12`** | | | |
| Организовать учащихся  Настроить учащихся на восприятие материала урока  Содействовать развитию быстроты и четкости выполнения перестроения  Содействовать развитию внимания, согласованной работе движений в колонне  Формирования навыка коллективного действия  Содействовать укреплению мышц шеи  Содействовать укреплению мышц плечевого пояса  Содействовать развитию мышц рук  Содействовать развитию мышц брюшного пресса  Содействует развитию мышц верхнего и нижнего пояса  Содействует формированию гибкости  Содействует развитию мышц ног  Содействует укреплению и развитию мышц ног | 1. Построение, приветствие. 2. Сообщение задач урока.      1. Строевые упражнения   и перестроения  - перестроиться из одной  шеренги в две  - из двух шеренг в одну  4.Разновидности ходьбы и  бега.  - ходьба на носках, руки на поясе  -ходьба на пятках, руки за головой  -бег в медленном темпе  -бег с высоким подниманием бедра  -бег с захлестом голени     1. Упражнения на дыхание 2. Построение в три шеренги 3. ОРУ без предмета:   а) И. п.- Стойка ноги врозь, руки на  пояс   1. Наклон головы вперед 2. И.п. 3. 3Наклон головы назад 4. И.п.   б) И.п.- Стойка ноги врозь, руки к плечам  1-4 Круговые движения руками вперед  5-8 Круговые движения руками назад  в) О.С.- руки перед собой  Сгибание и разгибание пальцев кистей  г) И.п.- руки на поясе, ноги чуть шире плеч  1-4 Круговые движения тазобедренным суставом влево  5-8 Круговые движения тазобедренным суставом в право  д) И.п.- руки на поясе, ноги на ширине плеч  1- Наклон туловища вперед  2-И.п.  3-Наклон туловища назад  4-И.п.  5-Наклон туловища влево  6-И.п.  7-Наклон туловища вправо  8-И.п.  е) И.п.- Стойка, ноги врозь  1-3 пружинистых наклона туловища вперед- к низу  4.И.п.  ж) Приседания  з) И.п.- руки на поясе, ноги вместе, прыжки на месте на двух ногах  и) Упражнение на дыхание  Руки вверх-вдох  Руки в низ-выдох   1. Подготовка мест занятия к основной части | 30 сек  30 сек  1`  3`  30 сек  30 сек  5`  4 раза  4 раза  10 раз  4-6 раз  4-6 раз  6 раз  15 раз  20 сек  15 сек  1` | Контролировать действия учащихся  Менять ритм счета  Спина прямая  Следить за осанкой  Соблюдать дистанцию в 1 м.  Бедро выше  Захлест чаще  Руки в верх- вдох  Руки в низ- выдох  Под счет  Выполнять в медленном темпе  Выполнять с наибольшей амплитудой  Выполнять в быстром темпе  Выполнять с наибольшей амплитудой  Наклон ниже  Колени не сгибать.  Наклон ниже.  Кистями коснуться стоп.  Спина прямая, руки вперед  Под счет  Глубокий вдох  Быстро, организованно. |
| **Основная часть 21`** | | | |
| Содействует формированию правильной осанки  Содействует воспитанию чувства смелости  Содействует развитию мышц ног  Содействует развитию быстроты  Содействует развитию ловкости | 1. Полоса препятствий     Первый круг:  а) Первая скамейка: ходьба на носках, руки вверх, соскок вперед.  б) Вторая скамейка: ходьба руки в стороны, соскок влево.  в) Стенка: по рейкам, лицом к стенке, передвижение приставными шагами.  г) «По кочкам»: бег с прыжками через набивные мячи  д) Длинная вращающаяся скакалка: пробежать под скакалкой.  Второй круг:  а) Первая скамейка: ходьба с высоким подниманием бедра, с хлопком под поднятой ногой, соскок.  б) Вторая скамейка: Ходьба, руки на поясе, соскок в право.  в) Стенка: Первые два пролета- передвижение правым боком к стенке, лицом вперед; вторые два пролета- левым боком к стенке.  г) «По кочкам»: То же упражнение, что и в первом круге.  д) Вращающаяся скакалка: То же, что и в первом круге.   1. Уборка мест занятия. 2. Подвижная игра   «Догони свою пару»  Содержание игры: Дети делятся на пары, первые встают ближе к стене, образуя шеренгу, а вторые впереди – на расстоянии 1,5м от первых. По сигналу учителя учащиеся из первой шеренги бегут на противоположную сторону, за обозначенную черту. Дети из второй шеренги догоняют своих партнеров, стараясь осалить их прежде, чем те пересекут линию. | 16 `  1`  4` | Спина прямая, держать равновесие.  Руки держать прямо, смотреть вперед.  Передвигаться в медленном темпе.  Руки на поясе  Бежать как можно быстрее  Колено поднимать выше, держать равновесие.  Локти разведены в стороны.  Передвигаться в медленном темпе.  Руки на поясе.  Бежать как можно быстрее  Быстро, организованно.  При повторении игры (3-4 раза) дети меняются ролями. После каждой пробежки определяются наиболее ловкие, которым удалось осалить своих партнеров. |
| **Заключительная часть 7`** | | | |
| Содействовать снижению физиологического возбуждения  Содействовать воспитанию дисциплины | 1. Дыхательные упражнения, упражнения на внимание и расслабление. 2. Подвижная игра умеренной интенсивности   «Запрещенное движение»   1. Подведение итогов урока 2. Организованный выход из зала. | 3`  3`  1` | Глубокий вдох и выдох  Оценить результат учащихся  В колонне по одному |