**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 учащихсяНастроить учащихся на восприятие материала урокаСодействовать развитию быстроты и четкости выполнения перестроенияСодействовать развитию внимания, согласованной работе движений в колоннеФормирования навыка коллективного действияСодействовать укреплению мышц шеиСодействовать укреплению мышц плечевого поясаСодействовать развитию мышц рукСодействовать развитию мышц брюшного прессаСодействует развитию мышц верхнего и нижнего поясаСодействует формированию гибкостиСодействует развитию мышц ногСодействует 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 пояс1. 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) Приседанияз) И.п.- руки на поясе, ноги вместе, прыжки на месте на двух ногах и) Упражнение на дыхание Руки вверх-вдох Руки в низ-выдох1. Подготовка мест занятия к основной части
 | 30 сек30 сек 1`3`30 сек30 сек5`4 раза4 раза10 раз 4-6 раз4-6 раз6 раз15 раз20 сек15 сек1` | Контролировать действия учащихсяМенять ритм счетаСпина прямаяСледить за осанкойСоблюдать дистанцию в 1 м.Бедро вышеЗахлест чащеРуки в верх- вдохРуки в низ- выдохПод счетВыполнять в медленном темпеВыполнять с наибольшей амплитудойВыполнять в быстром темпеВыполнять с наибольшей амплитудойНаклон нижеКолени не сгибать. Наклон ниже.Кистями коснуться стоп.Спина прямая, руки впередПод счетГлубокий вдохБыстро, организованно. |
| **Основная часть 21`** |
| Содействует формированию правильной осанкиСодействует воспитанию чувства смелостиСодействует развитию мышц ногСодействует развитию быстротыСодействует 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 мячид) 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 поясеБежать как можно быстрееКолено поднимать выше, держать равновесие.Локти разведены в стороны.Передвигаться в медленном темпе.Руки на поясе.Бежать как можно быстрееБыстро, 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 возбужденияСодействовать 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 выдохОценить результат учащихсяВ колонне по одному |