**Образовательная система:** «Школа 2100»

**Тип урока:** Урок обобщения и систематизации.

**Тема:** Гимнастическая полоса препятствий.

**Цель:** Формирование способностей к осуществлению контрольной функции на освоение акробатических упражнений, висов и упоров, навыков лазанья и перелезания, силовых упражнений, развитие координационных способностей; контроль и самоконтроль изученных действий.

**Задачи:**

1. Совершенствовать навыки выполнения силовых упражнений, развитие быстроты, ловкости и координации.
2. Совершенствовать силовые упражнения.
3. Закреплять понятия двигательных действий.

**Оснащение:** Гимнастическая стенка, гимнастические скамейки – 2шт., гимнастические скакалки- 20шт, гимнастические маты- 5, конь, баскетбольные мячи- 9шт., флажки на подставках- 10шт., мешочки с песком, обручи.

**Ход урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** |
| 1. **Вводная часть 10 минут** | Учитель организовывает класс: Класс в шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! Здравствуйте! Вольно!  Сообщение темы урока:  - Сегодня мы отправляемся в виртуальный поход. По пути следования мы поможем жителям окрестных населенных пунктов посадить и убрать картофель, проверим силу и быстроту туристов, преодолеем препятствия, которые встретятся на нашем маршруте.  1)Техника безопасности на уроках гимнастики:  - Заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения учителя.  - Иметь спортивную одежду и обувь не стесняющую движений.  - Переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом указанным учителем.  - Не выполнять упражнения на снарядах с влажными ладонями.  - Не отвлекаться, не смеяться, Обязательно выполнять правильно разминку.  2)Разминка:  а) строевые упражнения.  Смирно! Налево! Раз-два! Направо! Раз-два! Направо! Раз-два! Налево в обход шагом марш!  *Спина прямая, шире шаг, взмах руками.*  Руки за голову ставь, на носках марш! Раз- 2,3,4. Руки на пояс ставь! На пятках марш! Раз -2,3,4. Д.- 2-3раза.  *Вперед не наклоняться, локти отвести назад, колени не сгибать.*  Без задания марш!  Бегом марш!  *Бежать легко, свободно, руками работать вдоль туловища, туловище слегка наклонить вперед.*  С высоким подниманием бедра марш! Раз-два! Раз-два!  *Колени выше, спину держать прямо.*  Без задания марш!  Руки на пояс ставь! Галопом правым боком марш! Раз-два! Раз-два! Левым боком марш! Раз-два! Раз-два! Бегом марш!  Шагом марш!  б) общеразвивающие упражнения в движении:  1) упражнение на дыхание: Раз - руки на пояс, два – руки к плечам, три – руки вверх четыре – руки вниз. Д.-3-4раза. Без задания марш!  *Дышать через нос, выдох ртом.*  2) Рывки руками:  И.П. – руки перед грудью.  На Раз-2- рывки согнутыми руками,  три-4 – рывки прямыми руками.  И.П. - принять! На раз-два начинай! Раз-два! Три-четыре! Раз-два! Три-четыре!  Д. – 6 раз.  *Локти выше, рывки резче.*  Без задания марш!  3) Повороты туловища:  И.П. – руки в замке впереди  На Раз – шаг левой, поворот туловища в лево.  Два – шаг правой, поворот туловища вправо.  И.П. - принять! С левой ноги начинай! Раз-два! Раз-два!  *Руки вниз не опускать, резче поворот.*  Д. – 6-8 раз.  Без задания марш!  4) выпады:  И.П. – руки на поясе  На раз –выпад левой,  Два – правой.  И.П. - принять! Упражнение с левой ноги начинай!  *Вперед не наклоняться, делать широкий шаг, сзади стоящая нога прямая.*  Д.- 8-10 раз.  Без задания марш!  Класс, стой! раз-2!  5) Наклоны:  И.П. – стойка, руки на поясе.  Раз – шаг левой ногой, наклон, руками коснуться носка,  Два – выпрямиться, руки на пояс,  Три – шаг правой, наклон, коснуться руками носка,  4- выпрямиться.  И.П. - принять! Раз, 2,3, 4….  *Ноги не сгибать, спину держать прямо.*  Д. – 6-8 раз.  Класс, стой! Раз – два.  6) Ходьба в приседе:  И.П. - присед, руки на коленях. Класс, присесть, в приседе шагом марш! Раз –два! Раз –два!  Д. – 10-12 раз.  *Спина прямая, ноги понимать выше.*  Без задания марш!  7)Прыжки:  И.П. – руки на поясе.  На каждый счет выполняем прыжки толчком двух ног с продвижение вперед.  И.П. – Принять!  С заданием марш! Раз –два! Раз –два!  Шагом марш!  Налево, в колонну по 4 марш!  Направляющие, на месте, класс, стой, раз- два! | Повороты  Ходьба  Виды ходьбы  Бег  Виды бега  Рывки руками  Повороты туловища  Выпады  Наклоны  Ходьба в приседе  Прыжки |
| **II.Основная часть 30 минут** | А сейчас, у нас с вами самая интересная часть, мы отправляемся в поход. Мы делимся с вами уже разделились на 4 команды. Мы разделились для того чтобы определить какая из команд будет быстрой, ловкой, выносливой и находчивой.  - Каждый отряд вначале оказывает помощь жителям в посадке и уборке картофеля. (Подвижная игра «Посадка и уборка картофеля»)  Каждой команде выдаю мешочек и 5 картофелин.  - Я черчу лунки, куда вы будете сажать картофель. Первые будут сажать картофель, а вторые собирать, и т.д. пока вся команда не выполнит задание.  *Картофель сажать аккуратно, только в лунки, наклоняясь.*  Внимание! Марш!  Микро итог: молодцы, команда … выполнила быстрее всех!  -Теперь проверяем вашу силу и быстроту, игра «Быстро по местам»  1)Запомните в каких командах вы находитесь. По моей команде –«Разойдись!», вы расходитесь по всему залу, по команде «Становись!» вы занимаете свое место в колоне.  *Не толкаться, но быстро выполнять задание.*  Внимание! Разойдись!  2) Запомните своих капитанов. По моей команде «Разойдись!» - вы расходитесь по залу и закрываете глаза.  Я могу поставить капитана в любое место зала. По моей команде «Становись!», вы все строитесь за своим капитаном.  Внимание! Разойдись!  В команды становись!  Раз-два-три…первая…вторая, третья команда.  Микро итог: Молодцы, в этой игре была лучшей ..команда.  А теперь мы с вами пройдем **полосу препятствий на время:**  1-продвижение по гимнастической стенке в горизонтальном направлении;  2- гимнастическая скамейка;  3- перекаты через левый, правый бок;  4- гимнастическая скамейка (лазание);  5- гимнастический канат, маятник;  6- поднимание туловища из положения лёжа в положение сед с предметом (мяч);  7- «Змейка»;  8- упражнения со скакалками;  9- перелезания через коня  10- бросок мешочка в обруч | - делятся на группы, выбирают капитана команды;  по свистку каждая команда производит посадку, потом уборку «картофеля».  - строятся в шеренгу, по команде «Разойдись!» разбегаются по залу;  - по команде «Быстро по местам!» становятся в шеренгу.  - передвижение по гимнастической стенке;  - выполняют упражнения на гимнастической скамейке с помощью рук;  - перекаты через левый, правый бок;  - упражнения на гимнастическом канате (маятник);  - упражнения по подниманию туловища из положения лёжа в положение сед с предметом (мяч);  - упражнения со скакалками в парах;  - перелезания через коня;  - бросание мешочка с песком в обруч |
| **III. Заключительная часть 5 мин** | Класс, равняйсь, смирно! Вольно!  Вот закончился самый главный этап – полоса препятствий. Все выдержали это испытание. А лучшей командой сегодня была…  А как вы думаете, почему они выиграли?  **Информация о домашнем задании**  Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, от стула.  Прыжки со скакалкой.  Смирно! Урок окончен. До свидания! Первой из зала уходит команда-победительница, затем вторая, третья команды. | самоанализ деятельности  слушание,  один ученик повторяет алгоритм действий |