**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 впередиНа 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 поясеНа 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! | ПоворотыХодьбаВиды ходьбыБегВиды бегаРывки рукамиПовороты туловищаВыпадыНаклоныХодьба в приседеПрыжки |
| **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 коня10- 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 деятельностислушание, один ученик повторяет алгоритм действий |