**Урок № 28**

**Дата урока: 12.12.2019г.**

**Тема:**Совершенствование перелезания через препятствия различной высоты

**Тип урока:** комбинированный.

**Цель:**Дать представление о занятиях, обеспечить предупреждение травматизма во время занятий.

**Задачи урока:**

**Образовательные:**

* совершенствование навыков лазания, перелазания, метания, прыжков

**Развивающие:**

* развитие ловкости и гибкости.

**Воспитательные:**

           - формирование у детей жизненно важных двигательных навыков и умений;

           - воспитание организованности, дисциплинированности, укрепление

             внимания, ответственности.

 **Инвентарь:** маты, скакалки, секундомер, свисток.

**Ход урока:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Технология проведения урока (этапы)** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** |
| Мотивация к учебной деятельности | Организовывает вход учащихся в зал.Приветствует учащихся:«В одну шеренгу становись!».- «Ровнясь!», «Смирно!» | Строятся, приветствуют учителя. |
| Подготовительная часть |  Класс «Напра-во!». В обход налево по залу шагом «Марш!».Ходьба:-обычная. «Обычным шагом марш!»-на носках, руки на пояс. «Руки на пояс ставь, на носках марш!».-на пятках, руки за спину. « Руки за спину, на пятках марш!».-на внешней стороне стопы, руки на пояс. « Руке на поясе, на внешней стороне стопы марш!».Бег:- медленно бегом .«Медленно бегом марш!».- змейкой по залу. «Змейкой по залу марш!».- по диагонали с высоким подниманием бедра. «По диагонали с высоким подниманием бедра марш!».- по диагонали с захлестом голени. «По диагонали с захлестом голени марш!».- правым\левым боком приставными шагами.«Руки на пояс ставь, приставными шагами правым боком марш!»Руки на пояс ставь, приставными шагами левым боком марш!»- спиной вперед. «Спиной вперед марш!».- с ускорением. « С ускорением марш!».-Восстановление дыхания.Руки вверх-вдох;Руки вниз-выдох.«Направляющий на месте стой!», «Нале-во!».- «Ровнясь!», «Смирно!»- «На первый-второй рассчитайсь». «Первые номера 2 шага вперёд «Марш!».- На вытянутые руки «Разом -кнись!»ОРУ:1) И.П. – О.С.1- руки в стороны2- руки вверх, подняться на носки3- руки в стороны4- И.П.2) И.П. – стойка ноги врозь, руки к плечам1-4- круговое движение рук вперёд5-8- круговое движение рук назад3) И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.1-поворот туловища влево, левую руку вверх - в сторону2- И.П.3- поворот туловища вправо, правую руку вверх - в сторону4-И.П.4) И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.1-2-наклоны туловища влево3-4-наклоны туловища вправо5) И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны1-3 наклоны туловища вперёд, руки вниз4- И.П.6) И.П. – О.С.1-присесть, руки вперёд2-И.П.3-присесть, руки в стороны4-И.П.7) И.П. – О.С.1- прыжком ноги врозь, руки вверх2-И.П.3-Прыжком ноги врозь, руки в стороны4-И.П. | Выполняют задание данное учителемВыполняют упражнение по диагонали |
| Основная часть | **1.**Полоса препятствий (5 препятствий):А) «Овраг».Подтягивание на руках лежа на животе на гимнастической скамейке.Б) «Деревья».Ползанье по-пластунски по гимнастическим матам.В) «Речка».Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, руки в стороны.Г) «Заросли».Гимнастическая стенка. (5-6 пролётов).Лазанье влево (ноги на 3-4 рейке), делая одноименные приставные движения руками и ногами с переходом с одного пролёта на другой, с последующим прыжком вниз на гимнастический мат.Д) «Кочки».Прыжки через препятствие с приземлением на обе ноги.-Класс! « В одну шеренгу становись!»( учитель показывает место, где нужно остановиться).**2.**Подвижная игра «Волки и овцы».Переход к месту проведения. Перестроение учащихся для игры. Выбор 2 водящих.Овцы перебегают из дома на пастбище через дорогу, на которой охотятся волки. Чтобы поймать овцу, водящему надо коснуться игрока. Пойманные садятся на скамейку. Овцы перебегают только по команде.Подведение итогов. | Проходят полосу препятствий.Играю в подвижную игру. |
| Заключительная часть | Игра на внимание. *«3-13-33»*Игроки строятся в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук.Если водящий (учитель) говорит «три» – все игроки должны поднять руки вверх.При слове «тринадцать» – руки на пояс.При слове «тридцать три» – руки к плечам и т.д. (Можно придумать самые разные движения).Подведение итогов.- За направляющим  в обход по залу шагом «марш!»- Направляющий, на месте стой, раз-два! – «Налево, раз-два». Выставление оценок.Урок окончен до свидания.-  Налево раз-два, на выход шагом марш! | Играют в спокойную игру.Слушают замечания и пожелания учителя.Организованно уходят из зала. |