**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 стороны  2- руки вверх, подняться на носки  3- руки в стороны  4- И.П.  2) И.П. – стойка ноги врозь, руки к плечам  1-4- круговое движение рук вперёд  5-8- круговое движение рук назад  3) И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.  1-поворот туловища влево, левую руку вверх - в сторону  2- И.П.  3- поворот туловища вправо, правую руку вверх - в сторону  4-И.П.  4) И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.  1-2-наклоны туловища влево  3-4-наклоны туловища вправо  5) И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны  1-3 наклоны туловища вперёд, руки вниз  4- И.П.  6) И.П. – О.С.  1-присесть, руки вперёд  2-И.П.  3-присесть, руки в стороны  4-И.П.  7) И.П. – О.С.  1- прыжком ноги врозь, руки вверх  2-И.П.  3-Прыжком ноги врозь, руки в стороны  4-И.П. | Выполняют задание данное учителем  Выполняют 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. |