

Цель урока: Формирование двигательных навыков и умений.

Планируемые результаты:

Предметные:

научатся: организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

получат возможность научиться: бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Метапредметные:

познавательные – овладеют способностью оценивать свои достижения.

коммуникативные – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог;

регулятивные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.

Личностные: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях

Тип урока: Обучающий.



Место проведения: Стадион.

Время проведения: 45 минут.

Инвентарь и оборудование: : гимнастические скамейки, обручи, барьерчики, скакалки, футбольный и волейбольный мячи

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н	1. Построение и приветствие, сообщение задач урока.	30 с	В начале урока учащиеся стоят в шеренге. Во время передвижения спину держать ровно, голову не опускать, подбородок приподнять, идти в затылок друг другу, из строя не выходить, соблюдать правильную осанку, выполнять все требования учителя. В процессе объяснения техники и показа упражнения ученики расположены полукругом.
	2. Разновидности ходьбы:	6 мин	
	2.1 Ходьба на носках, руки вверх.	10 с	
	2.2 Ходьба на пятках, руки за спину.	10 с	
	2.3 Ходьба перекатом с пятки на носок, кисти к плечам.	10 с	
	2.4 Ходьба выпадами, руки за голову.	10 с	
	2.5 Ходьба в полуприседе, руки за спину.	10 с	
	2.6 Ходьба быстрым шагом, руки согнуты в локтях вдоль туловища.	10 с	
	2.7. Ходьба с преодолением горизонтальных препятствий шагом (переступая):	1,5мин	
	2.7.1. Объяснение и показ техники преодоления препятствий.	30 с	
2.7.2. Выполнение преодоления	1 мин		

А	препятствий переступанием.		Дистанция 4-5 м.
Я	2.8. Ходьба с преодолением вертикальных препятствий шагом:	3,5мин	
Ч	2.8.1.Подготовка мест занятий (скамеек, барьерчиков).	30 с	Порядок расположения: скамейка – барьер – скамейка – барьер – скамейка - скамейка.
А	2.8.2.Объяснение и показ техники преодоления вертикальных препятствий переступая.	30 с	
С		1 мин	При выполнении упражнения выше поднимать бедро.
Т	2.8.3. Выполнение преодоления вертикальных препятствий переступанием.	30с	При преодолении препятствий наступанием корпус тела немного наклонять вперед.
Б	2.8.4. Объяснение и показ техники преодоления вертикальных препятствий наступаая.	1 мин	1 вариант: скакалки – барьер – скамейка – скакалки – барьер - скамейка;
12	2.8.5. Выполнение преодоления вертикальных препятствий способом «наступаая».	30 с	2 вариант: скакалки – скамейка – барьер – барьер – скамейка - скамейка;
М	2.9. Уборка инвентаря	1,5мин	
И	3. Разновидности бега:	10 с	
Н	3.1 Бег с высоким подниманием бедра.	10 с	Из строя не выбегать, дыхание не задерживать, на 2-3 беговых шага – вдох, на 2-3 шага – выдох.
У	3.2 Бег с захлестом голени.	10 с	
Т	3.3 Скрестный бег лицом вперед, руки на поясе.	10 с	Вдох глубокий, выдох - полный.
	3.4 Бег спиной вперед.	10 с	
П	3.5 Бег с подскоками	10 с	Соблюдать дистанцию 2 шага.
О	3.6 Обычный бег с переходом на ходьбу.	30 с	
Д	4. Упражнение в ходьбе на восстановление дыхания, перестроение в колонну по четыре.		На 1-2 вдох, на 3-4 выдох.
Г	И.П. – руки внизу	7-8 раз	
О	1-2 руки дугами наружу вверх,		
Т	3-4 руки дугами вовнутрь вниз.	4 мин	Учащиеся стоят в колонну по четыре.
О	5. Общеразвивающие упражнения поточным способом.		Интервал и дистанция – 2 шага.
В	5.1 И.п. – руки за голову.		
И	1 – левая назад на носок, прогнуться.	6-8 раз	
Т	2 – и. п.		
Е	3-4 - то же с правой.		Прогнуться больше, нога прямая.
Л	5.2 И. п. – руки на пояс.	6-8 раз	
Б	1-2 – пополуращение головы влево.		
Н	3-4 – то же вправо.		Упражнения выполнять в медленном темпе.
А			
Я			

Ч А С Т Ь 12	5.3 И. п. – о. с. 1-4 – круговые движения руками вперед. 5-8 – то же назад.	6-8 раз	Амплитуда движений больше.
	5.4 И. п. – руки за голову. 1 – поднимая согнутую правую, коснуться локтем левой руки колена правой. 2 – и. п. 3 – поднимая согнутую левую, коснуться локтем правой руки колена левой. 4 – и. п.	6-8 раз	Колени выше, спина прямая, в и.п. и на 2,4 – вдох, на 1,3 – выдох.
М И Н У Т	5.5 И. п. – выпад вперед левой. 1-3 – три пружинистых выпада, руки на колено. 4 – прыжком смена положения ног. 5-8 – то же с другой ноги.	6-8 раз	Выпад глубже, слушать счет, спину держать ровно.
	5.6 И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон к левой. 2 – наклон вперед. 3 – наклон к правой. 4 – и. п.	6-8 раз	Стараться ладонями коснуться пола, ноги в коленях не сгибать.
О С Н О В Н А Я	5.7 И. п. – руки на пояс, левая нога вперед-вниз. 1-3 прыжки на правой. 4 – смена положения ног. 5-8 – то же на левой.	6-8 раз 30 с	Нога прямая, прыжки выше.
	5.8 Перестроение для последующих действий 1. Изучение техники преодоления препятствий прыжком «в шаге».	10 мин 1 мин	Учащиеся строят в шеренге (полукругом). 
1.1 Подготовка мест занятий.	1 мин		
1.2 Демонстрация техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий прыжком «в шаге».	8 мин		
1.3 Выполнение учащимися данного способа преодоления препятствий.	2x20 м 2x20 м		
	1.3.1. Прыжки в шаге на каждый шаг. 1.3.2. Прыжки в шаге через 1-3 беговых		

Ч А С Т Ь 26 М И Н У Т О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	шага.	2х20 м	
	1.3.3.Прыжки в шаге через 5-7 и более беговых шагов.	2х20 м	В полетной фазе прыжка нога согнута в колене, бедро поднимать выше.
	1.3.4. Бег с ускорением.		
	1.3.5. Преодоление узких (1,0-1,5 м) горизонтальных препятствий (2-3) прыжком «в шаге» с места, толкаясь поочередно левой и правой ногой.	1 мин	Преодоление препятствий выполняется поочередно с дистанцией 5м. По окончании преодоления препятствий выполнять упражнение на гибкость.
	1.3.6 Преодоление узких (1,5-2,0 м) горизонтальных препятствий (2-3) прыжком «в шаге» с короткого разбега, толкаясь поочередно левой и правой ногой.	1 мин	В процессе выполнения упражнения обращать внимание на типичные ошибки.
	1.3.7. Преодоление вертикальных препятствий (невысоких барьерчиков, скамеек, h=30-40 см) прыжком «в шаге».	1 мин	Особое внимание обращать на технику безопасности при приземлении.
	1.3.8. Преодоление указанным способом различных сочетаний препятствий, установленных на одинаковом, а затем на различных расстояниях.	10 мин	Трасса 30 м (земляной грунт): скакалки (обручи) – скамейка – барьерчик – скамейка – скакалки (обручи) – скамейка – барьерчик – скакалки (барьерчик).
	2. Совершенствование техники бега по слабо пересеченной местности.	1 мин	Во время бега руководствоваться указанными непосредственно на грунте обозначениями. В процессе бега стараться не переходить на ходьбу, дыхание не задерживать, распределять собственные силы путем снижения и увеличения скорости бега.
	2.1 Объяснение техники бега по пересеченной местности с изменением направления и скорости (обега препятствия в виде деревьев, строительных блоков, построек, скакалок, имитирующих горизонтальные препятствия, передвигаясь по твердому и травянистому грунту).	8 мин	
	2.2 Выполнение учащимися бега с преодолением вышеназванных препятствий, с изменением направления, скорости, передвигаясь по различным поверхностям.	до 1 мин 6 мин	Обратить внимание на правильную технику преодоления препятствий изученными способами. Отметить учеников, наиболее правильно выполнивших задание.
2.3 Самостоятельное выполнение упражнения на восстановление дыхания в ходьбе. Уборка инвентаря.	30 с	Кратко напомнить учащимся правила игры.	
3.Развитие двигательных качеств в подвижных и спортивных играх: мальчики-мини-футбол, девочки – «Пасовка волейболистов».	5 мин 30 с	Поручить освобожденным учащимся подготовить инвентарь для игр, а по их окончанию убрать его.	
3.1 Распределение на команды (для игры в			

З	мини-футбол).	5мин	
А	3.2 Проведение игр.	30 с	
К	3.1 Подведение итогов игр.	1 мин	
Л.		30 с	Учащиеся становятся в шеренгу. Разобрать наиболее типичные ошибки.
ч	1. Построение в шеренгу.		Рекомендуется выполнять в парке, сквере через день.
А	2. Подведение итогов урока.		
С	3. Сообщение домашнего задания:		
Т	Бег по слабо пересеченной местности до 10 минут (мальчики), до 8 минут (девочки) в умеренном темпе.		По звонку.
Б	4. Организованный уход.		