**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание частей урока | Дози-  ровка | Организационно-методические указания |
| **I** | **Подготовительная часть** | **15 мин.** |  |
| 1.1 | Построение, приветствие.  - Дети! Сегодня мы идем в поход. Поход наш носит тренировочный характер на приобретение походных навыков и развитие таких качеств, как внимание, настойчивость, взаимная выручка, сила воли и высокая дисциплинированность. Эти навыки будут отрабатываться вами при выполнении ранее изученных гимнастических упражнений и эстафет с преодолением полосы препятствий. На основании результатов проверочного похода будет дано заключение о готовности к путешествию каждого участника или класса в целом. | 2-3 мин | Обратить внимание на внешний вид  Безопасность при выполнении упр. в равновесии и лазании. |
| 1.2 | Маршрут наш долгий, поэтому проверим дисциплину строя.  Строевые упр. – повороты на месте, строевой шаг | 1-2 мин | Слушать счет |
| 1.3 | Ходьба обычная  - Мы идем по лужайке, мягко ступая, стараясь не помять траву   * + на носках;   + на пятках;   + на внешней стороне стопы;   + на внутренней стороне стопы.   - Дети, кажется начинается дождь и нам надо торопиться   * + ходьба быстрым шагом | 10 м.  10 м.  10м.  10 м.  10 м. | Руки на пояс  Руки за голову  Руки сзади в замок отвести назад Смотреть прямо. Спина ровная. |
| 1.4 | Бег обычный  - Чтобы дикие звери не смогли нас выследить, мы должны запутать следы   * + бег «змейкой»;   + обычный. | 50 м. | Темп равномерный, медленный, без рывков, резких ускорений и остановок.  Соблюдать дистанцию, равнение.  Дыхание через нос. |
| 1.5 | Ходьба с упражнением на восстановление дыхания: на два шага - руки через стороны вверх, подняться на носки - вдох; на следующие два шага - руки через стороны вниз, опуститься на всю ступню - выдох. | 3-4 р. |  |
| 1.6 | Перестроение в колонну по четыре. |  |  |
| 1.7 | Пришли в лес на полянку, здесь мы выполним разминку и подготовимся к предстоящим испытаниям.  ОРУ в разомкнутом строю с гимнастическими палками:  1. И.п. – о.с., палка за спиной на локтевых сгибах.   1. голову наклонить вниз, 2- назад, 3- вправо, 4- влево.   2. И.п. – о.с., палка внизу, хват сверху.   1. палку вверх, 2- за голову, 3- вверх, на носки, 4- и.п.   3. И.п. – тоже.  1- палку вверх, правая нога назад на носок, прогнуться, 2- и.п., 3- тоже с левой ногой.  4. И.п. – тоже.  1,2,3,4 – круговые вращение палки вправо,  1,2,3,4 – влево.  5.И.п. – тоже.  1,2,3- палку вверх, рывки, 4- и.п.  6. И.п. – палка на лопатках.  1,2- поворот вправо, 3,4- влево  7. И.п. – палка внизу.   1. палку вверх, правая нога в сторону на носок, 2,3- пружинистые наклоны вправо, 4- и.п.   1,2,3,- тоже влево.  8. И.п. – палка за спиной в опущенных руках  1,2,3- пружинистые наклоны вниз, палку поднимаем до отказа, 4- и.п.  9. И.п. – о.с., палка внизу.   1. выпад правой вперед, палка вверх, 2. и.п., 3. выпад правой в сторону, палка вверх, и.п.   10. И.п. – палка на лопатках.  Приседания.  11. И.п. – о.с., палка на полу. Прыжки на двух ногах через палку. | 5-7 мин  4-5 повт.  4-5 повт.  4-5 повт.  4-5 повт.  5-6 повт.  4-5 повт.  4-5 повт.  5-6 повт.  4-5 повт.  10 раз  10 раз | При выполнении упражнений соблюдать дистанцию и интервал. Следить за осанкой. |
| **I I** | Основная часть | **25 мин.** |  |
| 2.1 | Класс делиться на 4 отделения. |  | Колонны строятся на станциях. |
|  | **1 станция** – лазание по г/скамейке - обратно пройти на носках по зигзагообразно разложенному канату («Ручеек»). |  | Захватить скамейку руками за края, туловище прогнуть в пояснице, голову поднять, ноги прямые. |
|  | **2 станция** – «Переправа» - перейти по бревнышку, положенному через ручей, так, чтобы не упасть в воду (дети идут по гимнастической скамейке, стараясь не терять равновесия). |  | Ходьба на носках, руки в стороны.  Ходьба боком приставными шагами, руки на поясе.  Ходьба с перешагиванием через н/мячи. Приземляться мягко на носки, сгибая колени. |
|  | **3 станция** – «Альпинисты» - лазание по г/стенке с переходом на рядом стоящую г/стенку. |  | Лазание одноименным и разноименным способом. |
|  | **4 станция** – «Болото» - прыгаем с кочки на кочку (прыгают в обручи, разложенные на полу). |  | Прыжки на правой ноге, на левой ноге, на двух. |
| 2.2 | Развитие быстроты и ловкости в игровых эстафетах   1. Бег «змейкой» 2. Бег с преодолением барьеров. 3. Бег с преодолением барьеров «Зигзаг» |  | Класс делится на две команды. |
| **III** | Заключительная часть | **5 мин.** |  |
| 3.1 | Построение в шеренгу. Подведение итогов |  | Наш тренировочный поход подошел к концу и пришло время подвести итоги и отметить лучших туристов вашего класса. |
| 3.2 | Домашние задание |  | Выполнять комплекс ОРУ |