

## **План - конспект**

**урока по физической культуре для учащихся 4 «в» класса**

**Тема:** «Преодоление полосы препятствий»

**Тип урока:** Комбинированный

**Разделы урока:** Кроссовая подготовка

- Задачи урока:**
1. Обучение технике преодоления препятствий и технике безопасности при групповых методах работы с учащимися начальной школы.
  1. Развитие координации, внимания, логического мышления при выполнении нестандартных упражнений.
  2. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности, самостраховки, самооценки в групповых занятиях.
4. Профилактика нарушения осанки, плоскостопия.
  5. Формирование культуры двигательной активности и нравственности учащихся.
  6. Привлечение детей к ведению здорового образа жизни.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь и оборудование:** набивные мячи, мячи, мячи для тенниса, гимнастические маты, секундомер

Части урока	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<p><b>Вводная часть -</b> 10 мин.</p>	<p><b>1.</b> Построение, приветствие. Инструктаж по технике безопасности при преодолении препятствий.</p> <p>Здоровый образ жизни, его составляющие.</p> <p><b>2.</b> Общая разминка в движении под музыку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба;</li> <li>- спортивная ходьба;</li> <li>- бег;</li> <li>- специальные беговые упражнения;</li> <li>- прыжковые упражнения;</li> <li>- спортивная ходьба.</li> </ul> <p><b>3.</b> Перестроение в 6 шеренг.</p> <p><b>4.</b> Разминка на месте под музыку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны, повороты туловища;</li> <li>- приседания, выпрыгивания;</li> <li>- упор присев, упор лежа;</li> <li>- круговые движения головой;</li> <li>- круговые движения руками;</li> </ul>	<p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>В одну шеренгу.</p> <p>Обратить внимание на технику безопасности.</p> <p>Расчет на первый... шестой.</p> <p>Движения в лучезапястном, локтевом, плечевом, тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.</p> <p>По 5 человек. После выполнения заданий, после свистка, идет смена учебных мест.</p> <p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Мяч на голове, на прямых руках,</p>

<p><b>Основная часть</b> - 21 мин.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- круговые движения туловищем;</li> <li>- махи руками;</li> <li>- круговые движения правой, левой ногой.</li> </ul> <p><b>1. Распределение учащихся по учебным местам:</b></p> <p><b>1 учебное место «Преодоление препятствий»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по цветной дорожке;</li> <li>- ходьба на четвереньках по гимнастической скамейке;</li> <li>- прыжки через «кочки».</li> </ul> <p><b>2 учебное место «Сгибание, разгибание туловища»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение норматива за 30 секунд.</li> </ul> <p><b>3 учебное место «Пресс»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижения по шведской стенке, держась за металлические перекладины;</li> </ul> <p><b>4 учебное место «Выполнение прыжка в длину с места»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение норматива.</li> </ul>	<p>1 мин. 4 мин.</p> <p>4 мин</p> <p>4 мин.</p> <p>4</p>	<p>за спиной</p> <p>На коленях</p> <p>Из положения лежа, руки скрестно перед грудью.</p> <p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Соблюдать технику безопасности.</p>
--	---	--	---

<b>Заключительная часть - 9 мин.</b>	<p><b>5 учебное место «Медвежья походка»</b></p> <p>.</p>	мин.	Соблюдать технику безопасности.
	<p><b>6 учебное место «Тест на гибкость»:</b></p> <p>- выполнение норматива.</p>	4 мин.	.
	<p>2. Подвижная игра «Вороны и воробьи»</p> <p>Разгадывание ребусов</p>		У стены, возле своих рисунков.
	<p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Ходьба на «конкурсе красоты».</p> <p>3. Построение в одну шеренгу.</p>	3 мин.	У стены, возле своих рисунков.
	<p>4. Подведение итогов урока.</p> <p>Самостоятельная оценка своей деятельности и результатов. Самоанализ, самоосмысление.</p> <p>Определение цели и задач урока.</p>	3 мин.	
		1 мин.	
		.	