

План – конспект урока.

Темы урока: Лазанье по канату. Равновесие. Обруч. Скакалка.

Задачи урока: Развивать общую выносливость; координационные способности. Сдать зачет: лазанье по канату.

Тип урока: обучающий.

Метод проведения:

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: маты, канат, г/бревно, обручи, скакалки, г/палка, мел, 2 игрушечные машинки с кузовами, кубики, кольца, кегли, булавы.

Время проведения:

Содержание	Дозировка мин	Организационно-методические указания
I. Вводная часть.	9,5	
1. Построение рапорт, приветствие.	1 мин	Физорг, учитель Учитель
2. Задачи на урок.	1 мин	
3. Кросс 550 м.	2,5 мин	В колонну по одному, дистанция 1,5 м, скорость 4-5 м/с. Следить за техникой бега и осанкой. Учитель следит за состоянием здоровья детей по внешним признакам.
4. ОРУ № 2	5 мин	СМ. Приложение 2.
II. Основная часть.	32,5	
1. Зачет: лазанье по канату.	10мин	Разминка на канате до 2 минут. Зачет на канате поточно. По желанию ученика можно повторить зачет, но после отдыха.
2. Равновесие.	10мин	
3. Обруч: обратное вращение.	2,5 мин	Поточно с хорошей страховкой. 30с – обычное вращение на поясе. 30с – учимся бросать обруч вперед с обратным

Содержание	Дозировка мин	Организационно – методические указание
4. Скакалка: разнообразие прыжков.	3 мин	<p>вращением так, чтобы он прикатился обратно. Играем в две команды. И. п.: в колонну по одному, у направляющего обруч. Задача: первый кидает обруч вперед на 2-3 м с обратным вращением и убегает «в затылок» команде, а ловит обруч второй игрок и т. д. Когда направляющей поймает обруч, игра заканчивается.</p> <p>Побеждает самая ловкая команда. Разминка на двух ногах – 20 секунд. Прыжки на левой ноге – 20 секунд. Прыжки на правой ноге – 20 секунд Прыжки: ноги скрестно, прыжки в шаг (попеременно – раз на левой, раз на правой).</p>
5. П/игра «Собери урожай»	7 мин	<p>Играют две команды. Команды строятся в колонну по два (парами). Перед каждой командой начерчен «коридор» - продольная полоса шириной 30 см и длиной 10м.</p> <p>По сигналу первая пара быстро передвигается вдоль «коридора», делая разметку гимнастической палкой (1м) и отмечая мелом. Разместив всю полосу – 10 точек, первая пара, обжав поворотный флажок, быстро возвращается назад.</p> <p>Вторая пара готовит место для «посадки овощей»: один игрок ведет игрушечный грузовик с картонными кружочками, а второй раскладывает их по местам.</p> <p>Третья пара нагружает грузовик «посадочным материалом» (кубиками), игроки везут, а затем раскладывают кубики по кружочкам.</p>

<p>III. Заключительная часть.</p> <p>1. Построение. 2. Итог урока. 3. Домашнее задание. 4. Прощание.</p>	<p>3 мин</p> <p>0,5 1 1 0,5</p>	<p>Четвертая пара собирает кубики («урожай»): один ведет грузовик, второй складывает в него кубики. Пятая пара собирает и привозит кружочки. Побеждает команда, собравшая первой «урожай».</p> <p>Учитель. Учитель. Бег, катание на лыжах, санках. Силовые упражнения, скакалка. Учитель.</p>
---	--	---