

**План-конспект урока по физической культуре
в 4А классе
учитель: Чепарухин А.Ю.**

Тема: Челночному бегу 3х10м (лёгкая атлетика)

Задачи: 1. Вырабатывать выносливость – ходьба, бег.

2. Совершенствовать технику прыжков через гимнастическую скакалку по несколько серий с отдыхом (30 прыжков повторить 3 раза).

3. Принять зачёт по челночному бегу 3х10м.

Тип урока: контрольный

Инвентарь: секундомер, гимнастические скакалки – 5 штук, 3 кегли, 1 мяч, 4 фишки.

Место занятий: спортивный зал.

Содержание	Дозировка, мин.	Организационно-методические указания
1	2	3
I. Подготовительная часть	9 мин	
1. Построение, приветствие	1 мин	В спортивном зале в одну шеренгу по одному. Учитель ставит задачи.
2. Задача урока		
3. Ходьба бег	3 мин	Медленный равномерный бег, чередованием с ходьбой. Учитель следит за соблюдением учащимися интервала, правильной постановкой стопы, за работой рук, правильным дыханием
4. Общеразвивающие упражнения в шеренгах	5 мин	ОРУ учащиеся выполняют после объяснения и показа учителем. <ol style="list-style-type: none"> 1. И.П. – основная стойка, руки на пояс. Вращение головой поочередно в правую и левую стороны по 4 раза. 2. И.П. – основная стойка, правая рука вверх. Рывки руками со сменой рук. 6 – 8 повторов. 3. И.П. – основная стойка, руки к плечам. Вращение руками по четыре раза вперёд и назад. 3-4 повтора. 4. И.П. широкая стойка ноги врозь, руки в замок перед грудью. Повороты вправо 1-3, 4 – и.п., тоже влево. (стопы во время выполнения упр. не поворачиваются). 5. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны 1 – коснуться пола кончиками пальцев, 2 – кулачками, 3 – ладонками, 4 – прогнуться назад (колени не сгибать). 6. И.П. – основная стойка, мальчики – руки за голову, девочки – на пояс. Приседание 10 раз (выполняют под счёт учителя, девочки при приседании вытягивают руки вперед). 7. И.П. – основная стойка. 1- прыжок ноги врозь, хлопок руками над головой; 2 – и.п. Выполнять на счет 1- 8, 4 8. И.П. – основная стойка. Прыжки на левой, на правой на обих. 10 раз
II. Основная часть	27 мин	
1. Совершенствовать технику прыжков через гимнастическую скакалку по несколько серий с отдыхом (30 прыжков повторить 3 раза).	8 мин	Прыжки через гимнастические скакалки учащиеся выполняют поочередно.
2. Принять зачёт по челночному бегу 3х10м.	14 мин	Челночный бег принимает учитель с записью в журнал тестирования.
3. Подвижная игра «Охотники и утки».	5 мин	Учащиеся рассчитываются на 1 и 2 номер <ol style="list-style-type: none"> 1- Утки 2- охотники
III. Заключительная часть	3 мин	
1. Строевые упражнения.	1,5 мин	Перестроения в две шеренги, повороты на месте: направо, налево, кругом.
2. Подведение итогов урока 3. Домашнее задание	1,5 мин	Сообщить результаты челночного бега, Оценки

В ходе урока даются дифференцированные физические упражнения.

Используется как индивидуальная, так и групповая работа, обучающая взаимодействию и взаимопомощи.

Проводится командная игра, способствующая развитию чувства коллективизма и навыков работы в команде.

Практикуется проведение различных игр, разработанных учителем на основе уже известных, но усложнённых, видоизменённых.

Осуществляется постоянный контроль за развитием каждого учащегося, сравниваются результаты различных периодов, даются индивидуальные рекомендации.