

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ « ШКОЛА №34»**

**План – конспект
урока по физической культуре
в рамках конкурса «учитель года».**

Конспект урока по физической культуре
для 4 «Б» класса (в соответствии с ФГОС ООО)

Тема: «Круговая тренировка».

Класс: 4 «В»

Разработан учителем физической культуры Малинина И.С.

Дата проведения: 12 октябрь 2017 года

Присутствовали: 26 человека

Цель: формирование знаний и умений двигательных навыков.

Задачи:

Образовательные: Совершенствование двигательных качеств.

Развитие скоростно-силовых качеств и координационных способностей, формированием двигательных навыков.

Оздоровительные: укрепление здоровья, формирование правильной осанки.

Воспитательные: воспитание дисциплинированности, активности, взаимопомощи.

Тип урока: комбинированный.

Место проведения: спортивный зал МБУ «Школа № 34».

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты, гимнастическая скамейка, набивные мячи, скакалки, свисток.

Часть урока	Содержание	Время	ОМУ (организационно-методические указания)
<p>І. Подготовительная 12 мин</p>	<p>Построение, рапорт.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Сообщение темы и цели урока.</p> <p>Разновидность ходьбы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках, руки в стороны; - ходьба на носках, руки вверх; - ходьба на пятках, руки к плечам; - ходьба в «полуприседе», руки вперёд; - ходьба – полный присед, руки на колени. <p>Медленный бег</p> <p>Ходьба, на восстановление дыхания. Перестроение в 4 шеренги.</p> <p>Комплекс ОРУ со скакалками.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.П. – о.с., скакалка внизу <ol style="list-style-type: none"> 1 – наклон головы вперёд 2 – наклон головы назад 3 – наклон головы влево 4 – наклон головы вправо 2. И.П. – о.с., скакалка внизу <ol style="list-style-type: none"> 1 – руки вперёд 2 – руки вверх 3 – руки вперёд 4 – И.П. 3. И.П. – о.с., скакалка внизу <ol style="list-style-type: none"> 1 – руки вверх, выпад правой ногой назад 2 – И.П. 	<p>1 мин.</p> <p>30 секунд</p> <p>30 секунд</p> <p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин</p> <p>6 мин.</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид.</p> <p>Добиться чёткого выполнения команд</p> <p>Следить за осанкой Выше на носках, руки параллельно плечам. Выше на носках, руки ладонями внутрь Подбородок приподнят, прогнуться в пояснице, локоть служит продолжением плеча. Спина выпрямлена, ладони вниз.</p> <p>Спина выпрямлена, ступать на всю стопу.</p> <p>Осанка, руки прямо.</p> <p>Осанка, руки поднимать прямо.</p> <p>Осанка, прямую ногу отводить назад, спина прямая, руки вертикально.</p>

	<p>3 – руки вверх, выпад левой ногой назад 4 – И.П.</p> <p>4. И.П. – стойка, скакалка вперёд 1 – руки вперёд, выпад влево 2 – И.П. 3 – руки вперёд, выпад вправо 4 – И.П.</p> <p>5. И.П. – стойка, скакалка сзади 1,2,3 наклон вперёд, руки отводим вверх; 4 – И.П.</p> <p>6. И.П. – стойка, руки вперёд 1,2 – поворот влево 3,4 – поворот вправо.</p> <p>7. И.П. – стойка, скакалкаверху 1,2,3 наклон вперёд 4 – И.П.</p> <p>8. И.П. – то же 1,2 – наклон влево 3,4 – наклон вправо.</p> <p>9. И.П. – стойка, руки вперёд 1 – руки вверх, отводим назад 2 – наклон вперёд, касание скакалкой пола 3 – присед, руки вперёд 4 – И.П.</p> <p>10. И.П. – стойка, руки вперед 1 – наклон вперёд 2 – И.П. 3 – присед 4 – И.П.</p> <p><i>Дети делятся на команды по 4 человека</i></p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Спина прямая, выпады, ногу сгибаем в колене, руки прямые.</p> <p>Спина прямая, наклон глубже, ноги в коленях не сгибать, руки максимально отводить вверх.</p> <p>Спина прямая, руки прямые, пятки от пола не отрывать.</p> <p>Ноги от пола не отрывать, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Спина прямая, руки прямо, ноги выпрямлены.</p> <p>Спина прямая, наклон точно в сторону, ноги в коленях не сгибать, руки не опускать.</p> <p>Спина прямая, руки отводим прямые, наклон глубже, колени не сгибаем, касаться пола, присед, не отрывать пятки от пола.</p>
<p>II. Основная 25 мин</p>	<p>Круговая тренировка 3 круга</p> <p>1.Станция: прыжки на скакалке на двух ногах</p> <p>2.Станция: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу</p> <p>3.Станция: прыжки через скамейку</p>	<p>18 мин.</p> <p>30 секунд.</p> <p>30 секунд</p> <p>30 секунд</p>	<p>Стараться прыгать на носках, не высоко отталкиваться.</p> <p>Вес тела распределен равномерно на руки и ноги</p> <p>Прыжки выполняем на передней части стопы.</p>

	<p>4.Станция: поднятие туловища из положения лёжа на спине</p> <p>5.Станция: наскоки на скамейку</p> <p>6.Станция: сгибание и разгибание рук в упоре сзади</p> <p>После каждой станции переход и отдых 30 сек.</p> <p>Игра на внимание «Внимание, начинаем!»</p>	<p>30 секунд</p> <p>30 секунд</p> <p>30 секунд</p> <p>7 минут</p>	<p>Локти разведены в стороны. Подбородок смотрит в потолок.</p> <p>Выше толчок вверх.</p> <p>Ноги прямые.</p> <p>Правила: играющие строятся в две-три колонны. Учитель дважды показывает в определённой последовательности 5 упражнений. Играющие стараются их запомнить. Учитель, любое упражнение: «Упражнение 4, начинай!». Все одновременно выполняют упражнения. Участник, сделавший 2 ошибки, выбывает из игры.</p>
<p>III. Заключительная 3 мин</p>	<p>Построение, подведение итогов.</p> <p>Домашнее задание.</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Отметить самых активных и успешных учащихся, оценить лучших детей. Повторить мост из исходного положения, лежа на спине</p>