

Учитель *Кабанцов Сергей Викторович*

Конспект урока в 4 классе

Тема урока. Игровой урок.

Задачи урока. 1. Развитие выносливости посредством эстафет.

2. Развитие быстроты, прыгучести и внимания.

3. Совершенствование двигательных качеств.

Дата проведения: 19 декабря 2011г.

Место проведения: зал № 1 школы № 204, СПб

Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 10 – 15 мин		
<p>Построение, сообщение задач урока, инструктаж по технике безопасности.</p> <p><u>Разминка:</u> Равномерный бег</p> <p>1. Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>2. С захлестыванием голени назад.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>4. Семенящий бег. Обратно возвращаться в медленном беге.</p> <p>5. Многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх, как при беге, и опусканием на нее.</p>	<p>400м</p> <p>2×15 м</p> <p>2×15 м</p> <p>2×15 м</p> <p>2×15 м</p> <p>2×15 м</p>	<p>Лопатки сведены, смотреть вперед; наличие спортивной формы, спортивной обуви; выявление больных и освобожденных.</p> <p>Следить за работой рук, выносом маховой ноги, дыхание не задерживать, постановка стопы с носка. 1 – 4 – вдох, 5 – 8 – выдох.</p> <p>Поднимать бедро, выше держаться на стопе, стопу тверже ставить на грунт.</p> <p>Активная работа рук.</p> <p>Толчковая нога в момент отталкивания полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом немного вверх; туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся вперед-назад.</p> <p>Нога ставится с носка и разгибается полностью в коленном суставе, плечевой пояс расслаблен.</p> <p>Тело сильно не наклонять вперед, колено тянуть к груди.</p>
Основная часть 20 – 25 мин		
<p>БЕГ ПОД СКАКАЛКАМИ <i>Организация.</i> Класс делится на 2 команды, выстраивающиеся по одному за общей стартовой</p>		

линией. Через каждые 2 м по линии старта на высоте плеч играющих поперечно натягивают 5 скакалок на деревянных стойках. В 30 м от старта проводят линию финиша.

Проведение. По сигналу педагога первые игроки обеих колонн с нижнего старта должны пробежать под всеми скакалками, не задев ни одной из них, и далее беспрепятственно устремиться к финишу. Игрок, финишировавший первым, не задев скакалок, приносит своей команде выигрышное очко. Затем то же самое игровое задание поочередно выполняют все остальные пары соревнующихся команд. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

Организация. Класс делится на 2 – 3 команды, которые с пятиметровым интервалом становятся на площадке за общей стартовой линией колоннами по одному. В 20 м перед каждой колонной ставится поворотный флажок, а на пути к нему на равном расстоянии устанавливаются два легкоатлетических барьера, высота которых регулируется в зависимости от возраста и подготовленности играющих. На середине обратного пути кладется гимнастический мат.

Проведение. По стартовому сигналу первые игроки колонн бегут к своему флажку, по пути перепрыгивая без опоры через два барьера, поворотом налево огибают флажок и возвращаются обратно, с разбега перепрыгивая

Основная цель. Развитие быстроты и внимания в усложненных условиях. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по преодолению полосы препятствий.

Основная цель. Развитие быстроты, прыгучести и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по преодолению

<p>через лежащий мат, затем касанием руки дают старт следующему игроку своей колонны, а сами становятся в ее конец. Следующий игрок выполняет то же самое соревновательное задание, и т.д до последнего участника. За каждый не перепрыгнутый игроком барьер или мат его команде добавляются 2 штрафные секунды. Выигрывает команда, выполнившая игровое задание за наименьшее время.</p>		<p>вертикальных и горизонтальных препятствий.</p>
Заключительная часть		
<p>Построение, подведение итогов, выставление оценок. Организованный уход.</p>	<p>5 мин</p>	