ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

для учащихся 4 класса

**ТЕМА УРОКА:** Развитие физических качеств посредством туризма.

**ЦЕЛИ УРОКА:** Приобщение к здоровому образу жизни.

**Формируемые УУД:**

Предметные: Преодолевать трудности. Оказывать помощь и взаимопомощь.

Метапредметные: Бережное отношение к собственному здоровью.

Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий.

Личностные: Умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения. Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений.

Умение максимально проявлять физические способности при выполнении физических упражнений.

**Место проведения:** спортивный зал;

**Инвентарь:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | ОМУ |
| **Подготовительная часть урока мин** |
| 1). Построение. Приветствие.Сообщение темы урока.Построение:  «Равняйсь!» «Смирно!»Равняйсь,смирно!На-право!В обход по залу шагом марш.1.ИП Руки вверх, ходьба на носках.2.ИП Руки в стороны, ходьба на пятках.3. ИП Руки на пояс, ходьба в полуприседе.Бегом МАРШ.4. Бег по кочкам5. бег с захлестыванием голени назад(лестница)6.Бег приставными шагами . правым-левым боком.Шагом марш. восстановление дыхания.Построение в одну шеренгу.На 1-2 расчитайсь.1 номера шаг вперед , за мной в колонну по одному становись.123.2 номера шаг вперед , за мной в колонну по одному становись.123. Эстафета.1.Сборка рюкзака.2. Заросли (Мышеловка)3. Бег по пересеченной местности (бег через барьеры)4. Переправа (Лазание по скамейке)Построение в одну шеренгу.По порядку расчитайсь.1. Ст. Отжимания
2. Ст. Перелазание через коня
3. Ст. Прыжки через скакалку
4. Ст. Кувырок вперед
5. Ст. Кувырок назад
6. Мини-бол
7. Мышеловка
8. Наклонное бревно( поднимание туловища)
9. Поднимание прямых ног
10. Бег по кочкам
11. Лазание по скамейке
 | 2 мин. |  Здравствуйте!Внимание на экран. (мультфильм Ох и Ах)Как вы думаете кто я и чем мы с вами будем сегодня заниматься?Ответы детей. Правильно.А какие физические качества нужны настоящему туристу?Ответы детей. Правильно. Слайд 1 (физ.качества)Сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие «По следам опытных туристов» ( Слайд 2 карта) Чтобы нам нам удачно добраться до места назначения, чтобы все пришли здоровые и невредимые, любая физическая нагрузка начинается с чего?- С разминки!Техника безопасности. Дистанция 2 шага, с пути не сбиваемся, идем в колонну по одному.. Руки прямые,держим правильную осанку, тянемся выше.Руки прямые,держим правильную осанкуСпина прямая В каждом походе турист преодолевает множество испытаний , А давайте попробуем посоревноваться командами в преодолении препядствий.1.Раздать карточки с названиями команд.Дети собирают название команды из букв в слово.Собираясь в поход турист комплектует рюкзак. Ваша задача, из передложенных предметов, собрать 8 самых необходимых в походе.Молодцы!Мы с вами потренировались! А теперь давайте определим самых ловких выносливых и силтных. И ПОИГРАЕМ В ИГРУ МУРАВЕЙНИК.Правила ИГРЫ.Каждому участнику присвоен свой порядковый номер, на скамейке написаны номера по порядку. Участники по команде бегут к любой станции, выполняют задание, бегут к скамейке, положив фишку, на соответствующий номер , и далее бегут выполнять любое из следующих заданий. Побеждает тот, у кого будет наибольшее количество фишек.Напоминаю, что оцениваться будет не только скорость, но и качество выполнения заданий.Время выполнения заданий составляет 2 минуты.Всем все ясно? Тогда начинаем.  |
|  Построение в одну шеренгу.  |  | Давайте подведем итоги игры. Посчитайте кол-во фишек которые вы набрали. А теперь внимание на экран.Слайд( 3-4- молодцы, 5-6 отлично)А теперь я предлагаю вам подвести итоги ( Слайд у меня получилось)Теперь я могу сказать про вас , что вы настоящие туристы. Болото и заросли прошли. Вас можно смело отправлять в путешествие. А главное вы показали свои знания и умения, которые обязательно пригодятся в походе. |