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 кочкам  5. 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 осанку  Спина 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. |