

*Сулимович Линда Богдановна*

*Шилов Роман Валентинович*

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение лицей № 3*

*Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, г. Сургут*

*Загребалова-Тутулова Татьяна Ивановна*

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение*

*средняя общеобразовательная школа № 15*

*Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, г. Сургут*

*Загребалов-Тутулов Владимир Алексеевич*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение*

*средняя общеобразовательная школа №18 им. В. Я. Алексеева*

*Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, г. Сургут*

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 3 КЛАССА  
«ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЯ»

**Дата проведения:** 6.11.2014 г.

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Время проведения:** 8.00-8.40

**Тема:** «Туристическая полоса препятствия».

**Цель:** Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой посредством эстафет с элементами туризма.

**Задачи урока:**

1. Совершенствование техники преодоления препятствий;
2. развитие физических качеств (координационные способности, быстрота);



3. Воспитание дисциплинированности, чувства коллективизма.

**Инвентарь и оборудование:** Гимнастические скамейки (6 штук), гимнастические маты (6 штук), магнитофон, диск с музыкой, туристические рюкзаки (3 штуки), гимнастический козел (3 штуки), обручи (6 штук), стойки (6 штук), теннисные мячи (3 штуки), шведская стенка, веревка (3 штуки по 5 метров).

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Универсальные учебные действия
Подготовительная часть	Вводно-подготовительная часть	12 мин		
	1. Построение 2. Сообщение темы и задач урока	1 мин	«В одну шеренгу-Становись!»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.
	1. Ходьба: -на носках, правая рука вверх, левая в сторону; -на пятках, правая рука за голову, левая за спину. 2. Бег - галопом правым боком, руки в стороны; - то же, другим боком. 3. Ходьба с восстановлением дыхания	1 круг 1 круг 5 кругов 1 круг 1 круг 2 круга	«Напра-Во раз два, Налево в обход шагом - Марш!» - руки прямые - подбородок выше «Бегом-Марш!» - дистанция два шага - спина прямая  «Руки вверх-вдох, вниз-выдох!»	<i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по заданному образцу.
	Перестроение из одной шеренги в две	30 сек	Инструктаж по ТБ. Ученикам напоминаем перед началом выполнения заданий - соблюдение интервала, дистанции.	
	Общеразвивающие упражнения в парах I. И. п.- стоя спиной к партнеру, взявшись внизу за руки 1-2 -руки вверх, на носки	6-8 раз	-спина прямая	<i>Регулятивные:</i> контролировать свою



	<p>3-4 –и. п.  II. И. п. – стоя лицом друг к другу,  руки на плечах  1- 3-пружинистые наклоны  4 –и. п.  III. И. п. – стоя спиной друг к другу,  руки в «замок»  1-2 – наклон туловища вправо  3-4 – наклон туловища влево.  IV. И. п. – стоя лицом друг к другу,  взявшись за руки на уровне плеч  1-4- не разъединяя рук поворот  вправо на 360  5-8- то же влево  V. И. п.-стоя лицом друг к другу,  руки на плечах  1-полунаклон, мах левой ногой  назад  2-и.п.  3-4-то же правой ногой  VI. И. п. – стоя спиной друг к другу,  взявшись внизу за руки  1- выпад правой ногой вперед  2 – и. п.  3-4 – то же левой ногой  VII. И. п. – стоя спиной друг к  другу, взявшись под  1-2-присед  3-4-и.п.  VIII. И. п.- стоя на одной ноге  лицом друг к другу, правой рукой  поддерживая поднятую вперед  левую ногу партнера  1-4-прыжки по кругу влево  5-8- то же вправо,  затем смена и. п. (поменять ноги)</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>-наклоны ниже</p> <p>-спина прямая  -наклон ниже</p> <p>-руки не  разъединять</p> <p>-мах выше  -нога прямая</p> <p>-выпад глубже  -спина прямая</p> <p>-стопы не  отрывать  -спина прямая</p> <p>-ноги прямые  -спина прямая  -прыжок выше</p>	<p>деятельность по  заданному  образцу.</p> <p><i>Коммуникативн  ые:</i>  обеспечивать  бесконфликтну  ю совместную  работу, слушать  и слышать друг  друга.</p>
Основная часть	Основная часть урока	25 мин		
	<p>Перестроение из одной колонны в  три, т.е. на три команды  I.Опрос у детей о туризме</p> <p>II.Эстафеты с элементами туризма  1. «Переправа»  Команды построены в одну колонну  по одному. По сигналу первый  участник с рюкзаком на спине  начинает движение по</p>		<p>-Что такое  туризм?  Дети: ответ.  -Какие названия  узлов вы знаете?  Дети: ответ</p> <p>-соблюдать  правила эстафет</p>	<p><i>Коммуникативн  ые:</i> добывать  недостающую  информацию с  помощью  вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i>  осознавать  самого себя как  движущую силу</p>



<p>гимнастической скамейке с помощью страховки (страховкой является веревка, привязанная к шведской стенке). Затем подбегает к шведской стенке и взбирается вверх до касания самой верхней перекладины. Обратно бежит по прямой и передает эстафету следующему участнику (т.е. рюкзак). Второй участник на линии старта одевает рюкзак и начинает выполнять те же задания. Выигрывает та команда, которая быстрее преодолеет препятствия.</p> <p>2. «Болото» Для каждой команды установлены «кочки» (на полу начерчены два ряда кружков диаметром не более 30 см). По сигналу участник устремляется вперед, прыгая с «кочки» на «кочку», преодолевает болото. Затем обегая фишку, быстро возвращается на старт для передачи эстафеты следующему участнику. За каждое оступившегося участника команда получает штраф в 5 секунд.</p> <p>3. «Уложи рюкзак» На старте размещены вещи (миски, кружки, веревка, аптечка), которые необходимо уложить в рюкзак. Число вещей должно точно соответствовать числу участников игры. По сигналу первый участник подбегает к рюкзаку и укладывает в него взятую со старта вещь. Затем возвращается на старт и передает касанием руки эстафету игроку своей команды. Последние номера команд, завершив укладку, приносят рюкзак на старт. Команда-победительница определяется по меньшему времени, затраченному на укладку рюкзака.</p> <p>4. «Туннель с препятствиями» По сигналу первый участник пролезает в длинный мешок, затем подбегает к гимнастическому козлу и преодолевает его, обегает фишку и быстро возвращается на старт, где</p>		<p>-будьте внимательнее</p> <p>-соблюдать правила эстафеты</p> <p>-аккуратно перелезать через гимнастического козла</p>	<p>своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, видеть ошибку и исправлять ее по указанию учителя, сохранять заданную цель</p> <p><i>Познавательные:</i> проанализировать свою деятельность, самостоятельно создать способы решения проблем.</p>
--	--	---	--



	передает эстафету следующему участнику. Выигрывает та команда, которая быстрее преодолеет препятствия.			
Заключительная часть	Заключительная часть урока	3 минут		
	Игровое задание «Угадай расстояние»	2 мин	На полу находятся два мяча на расстоянии. Учитель: «как вы считаете, на каком расстоянии друг от друга лежат вот эти два мяча?» (измерять можно в стопах или шагах) Дети: ответ Победит тот, кто наиболее даст точный ответ.	<i>Регулятивные:</i> оценивать правильность выполнения двигательных действий
	1.Подведение итогов урока 2.Домашнее задание	1 мин	Отметить команду-победителей. Дать задание на дом.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

