

Конспект урока № по кроссовой подготовке для 4 класса**Задачи урока:** 1. Кроссовая подготовка (равномерный бег 6 мин)

2. Развивать координационные способности, ловкость

3. Воспитывать силу воли, настойчивость

Тип урока: комбинированный.**Инвентарь и оборудование:** баскетбольный, волейбольный мячи**Продолжительность урока:** 45 минут.**Место проведения:** спортивный зал МБОУ СОШ №22 г. Брянска**Дата проведения:****Учитель** Кожушная Юлия Николаевна

Ход урока

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания	
П о д г о т о в и т е л ь н а я ч а с т ь 8-10 мин.	I. Построение, приветствие, сообщение задач урока. Т/б на уроке	1'		
	II. Строевые упражнения	30"	следить за осанкой, колени прямые; вперёд не наклоняться; смотреть вперед, подбородок приподнят.	
	-кругом			
	-направо			
	-налево			
	III. Ходьба и её разновидности	10-15м		
	-обычная	10-15м.		
	- на носках, руки вверх;	10-15м.		
	- на пятках, руки за спиной;	40-50м.		
	- на внутренней стороны стопы, руки за спиной	80-90м.		
- на внешней стороны стопы, руки в стороны;				
IV. Бег				
- равномерный бмин	3-4раза	из строя не выходить.		
V. Ходьба с упражнением на восстановление дыхания:		-1-2- вдох;		
-1-2- руки через стороны вверх;		-3-4- выдох.		
-3-4- руки через стороны вниз.				
5. Перестроение в 3 шеренги.		Рассчитать на -6, -3,		
6. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте		- на месте		
1. И.п. – о. с.	8раз	Тянемся выше, нога прямая		
1-2 руки вверх, левая назад на носок				
3-4 тоже правой				
2. И.п.- ст. руки на поясе	8раз		Выпады глубже, туловище вперед не заваливать	
1- выпад левой, руки в стороны				
2- И.п.				
3-4 тоже левой	8раз			Точнее под счет, руки точнее
3. И.п.- о. с.				
1- левая в сторону книзу, руки в стороны				
2 выпад влево, руки скрестно правой				
3 толчком левой, левая в сторону книзу, руки в стороны				

О С Н О В Н А Я Ч А С	<p>4- И.п. 5-8 тоже правой</p> <p>4. И.п. – о. с. 1- руки в стороны 2- руки в стороны согнуты 3- руки вверх 4 - И.п.</p> <p>5. И.п.- ст. ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон прогнувшись, руки в стороны 2 – поворот туловища направо 3 – поворот туловища направо 4 - И.п.</p> <p>6. И.п.- руки на пояс, ноги на ширине плеч: 1-3-руки вверх, глубокий наклон назад, 4-и.п., 5-7- пружинистый наклон вперед, 8-и.п.</p> <p>7.И.п.- руки на пояс: 1- прыжок ноги скрестно, 2-и.п. 3-4-то же</p> <p>8.И.п.-о.с.Ходьба на месте 1-руки в стороны, 2-вверх, 3-в стороны, 4-и.п.</p>	<p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>4раза</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Руки точнее. Не сгибать</p> <p>Наклоны ниже, прогнуться больше</p> <p>Наклоны ниже, ноги не сгибать</p> <p>-1-2-вдох, -3-4-выдох.</p>
	<p>7. Эстафеты</p> <p>а) кто быстрее б) челночный бег в) «мяч капитану» г) ведение мяча д) «ручеек» е) «таракашки»</p>	<p>7'</p>	
	<p>8.Подвижные игры</p> <p>«Выстрел в небо»</p> <p>Участвует 2 команды. Чертят два круга. Команды располагаются каждая по своему кругу. Один из игроков входит в центр круга и бросает мяч как можно выше вверх. Чей мяч приземлится позже, та команда получает очко. Мяч бросают одновременно по сигналу ведущего. После отскока мяч ловит тот, кто его бросал. Бросать мяч: одной рукой (правой, левой) или двумя руками, с силой; ударять им об землю (у кого мяч отскочит выше)</p>	<p>2-3 раза</p>	
	<p>«Космонавты»</p> <p>Учащиеся становятся в круг. Предварительно начерчены круги(ракеты). Начинают идти хороводом и произносить слова: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по</p>	<p>2-3 раза</p>	

<p>Т Б З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</p>	<p>планетам, на какую захотим, на такую полетим, но в игре один секрет проигравшим места нет» после слова НЕТ. Игроки разбегаются в круги по два(три) человека, кому не хватило места тот проиграл. 9. Построение Игра на внимание «карлики и великаны» Подведение итогов урока Домашнее задание</p>	<p>5'</p>	<p>Выявление лучших Выставление оценок</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	------------------------------------------------