

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	10-15м 10-15м. 10-15м. 40-50м.	
	III. Ходьба и её разновидности		
	-обычная		
	- на носках, руки вверх;	80-90м.	
	- на пятках, руки за спиной;		
	- на внутренней стороны стопы, руки за спиной		
- на внешней стороны стопы, руки в стороны;	3-4раза		
IV. Бег			
- равномерный бмин			
V. Ходьба с упражнением на восстановление дыхания:	8раз	из строя не выходить. -1-2- вдох; -3-4- выдох.	
-1-2- руки через стороны вверх;			
-3-4- руки через стороны вниз.			
5. Перестроение в 3 шеренги.	8раз	Рассчитать на -6, -3, - на месте	
6. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте			
1. И.п. – о. с. 1-2 руки вверх, левая назад на носок 3-4 тоже правой			
2. И.п.- ст. руки на поясе	8раз	Тянемся выше, нога прямая	
1- выпад левой, руки в стороны			
2- И.п. 3-4 тоже левой			
3. И.п.- о. с.	8раз	Выпады глубже, туловище вперед не заваливать	
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	4- И.п. 5-8 тоже правой	8раз	Руки точнее. Не сгибать
	4. И.п. – о. с. 1- руки в стороны 2- руки в стороны согнуты 3- руки вверх 4 - И.п.		
	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.	8раз	Наклоны ниже, прогнуться больше
	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.	4раза	Наклоны ниже, ноги не сгибать
	7.И.п.- руки на пояс: 1- прыжок ноги скрестно, 2-и.п. 3-4-то же	8 раз	
	8.И.п.-о.с.Ходьба на месте 1-руки в стороны, 2-вверх, 3-в стороны, 4-и.п.	8 раз	-1-2-вдох, -3-4-выдох.
	7. Эстафеты а) кто быстрее б) челночный бег в) «мяч капитану» г) ведение мяча д) «ручеек» е) «таракашки»	7'	
	8.Подвижные игры «Выстрел в небо» 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)	2-3 раза	
«Космонавты» Учащиеся становятся в круг. Предварительно начерчены круги(ракеты). Начинают идти хороводом и произносить слова: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по	2-3 раза		

<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>
--	--	-----------	--