

Смуга перешкод

Автор: Осіпов Олег Ігорович

План-конспект уроку

для 3-го класу

Тема: Смуга перешкод

Завдання: 1. Навчити дітей техніки подолання смуги перешкод.

2. Повторити техніку пролізання.

3. Удосконалити стрибки. Розвивати координацію рухів, силу, гнучкість.

Тип уроку: комбінований.

Місце проведення: спорт.зал

Інвентар: гімнастична лава, бар'єрчики, купини,

Дата проведення:

Підготовча частина-5хв.

1. Організований перехід до місця занять. **Інс-ж з без. ж. д.**

2. Шикунання. Постановка завдань уроку. Повороти на місці різновиди ходьби: на носках, п'ятках. Різновиди бігу: правим, лівим боком, з високим підніманням стегна.

3. **Загальнорозвивальні вправи-10хв.**

Основна частина-25хв.

1. Переправа.



2. Біг по купинах.



3 .Ковзання по гімнастичній лаві.



4. Стрибки через бар'єрчики.



5. Пролізання під бар'єрами.



Заключна частина-5хв.

1. Шикування. Заспокійлива гра
2. Підбиття підсумків.
3. Організований перехід до класу.