

# План конспект

Автор: Осіпов Олег Ігорович

Фізико-математична гімназія №17 ВМР

**План-конспект уроку для 3-го класу**

**Тема:** **Смуга перешкод.**

**Завдання:** 1. Навчити техніці подолання смуги перешкод.

2. Повторити техніку пролізання під бар'єрчиками.

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. Шиккування. 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.



## ***Заклучна частина-5хв.***

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