ПЛАН – КОНСПЕКТ

урока в 4 классе.

Тема: Бег на 2000 м без учета времени.

Задачи: 1. Ознакомление с техникой бега на 2000 м.

2. Развитие быстроты движений, выносливости.

3. Воспитание настойчивости

Инвентарь: секундомер, мел.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | Содержание учебного материала | Дози  ровка | Организационно-методические  указания |
| I  11' | 1.Построение в одну шеренгу. Сдача дежурным рапорта. Сообщение задач урока. | 1' | Проверить осанку, равнение.  Обратить внимание на внешний вид. |
| 2. Ознакомление с техникой бега на 150 м. Бег в медленном темпе. | 6' | Следить за дыханием.  «Соблюдать дистанцию 2 шага!» |
| 3. Ходьба. |  | Восстановить дыхание. |
| 4. ОРУ комплекс № 6 в движении. | 4' | Смотреть в приложении 1 |
| II  31' | 1. Беговые упражнения (1Х 20м ):  - с высоким подниманием бедра.  - многоскоки с ноги на ногу  - с захлестыванием голени назад  - подскоки вверх с переходом на бег | 6' | В колонне по одному.  Руки работают как при беге.  Туловище не наклонять, бедро выносить вперед, как можно выше.  Пятками достать до ягодиц.  10 м подскоки, 10м ускорение.  В быстром темпе. |
| 2. Разучивание техники бега на 150 м без учета времени. | 7' | По 3-4 человека в забеге. В быстром темпе.  14 copy |
| 3. Совершенствование бега на 150 м без учета времени. | 11' |
| 4. П.и. «Челнок» | 7' | Напомнить правила игры. |
| III  3' | Подведение итогов. | 3' | Отметить лучших игроков. |