Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Псковской области

«Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»

**КОНСПЕКТ**

урока по учебному предмету АФК

**Тема**

**«Полоса препятствий»**

Копаева Юлия Сергеевна

учитель ГБОУ ЦЛП

2020-2021 уч. год

г. Псков

**Тема занятия:** Полоса препятствий

**Цель:** преодоление полосы препятствий

**Задачи:**

Развитие быстроты реакции, силы, выносливости, ловкости.

Формирование навыка удержания равновесия, координационных способностей.

Формирование умение выполнять последовательные действия.

Воспитание организованности и внимания.

**Оборудование и инвентарь**: модули разной высоты, гимнастическая скамейка, ортопедические коврики, мат, гимнастические палки, конусы, туннель.

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Методические указания |
| **Организационный этап** | |
| Приветствие. Проверка готовности обучающихся к занятию. | Проверяют наличие спортивной формы |
| **Мотивационный этап** | |
| 1)Построение в шеренгу.  2)Сообщение темы урока, задач.  3) Мотивация.  - Сегодня на уроке мы будем прыгать на батуте. Кто хочет?  На батуте будет прыгать тот, кто отважно преодолеет всю полосу препятствий. |  |
| **Основной этап** | |
| 1)Разминка.   * Ходьба:   -на носках;  -на пятках;  -перекатом с пятки на носок;  -ходьба в приседе, в полу приседе   * Бег: разновидности бега * Ходьба обычная, упражнения на дыхание.   2)Выполнение общеразвивающих упражнений.  -Произвольный вдох (выдох) через нос.  1)И.П. основная стойка руки на поясе, выполняем наклоны головой  1- наклон вправо, 2- влево, 3- вперед, 4- назад.  2)  И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.  3)  И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4  разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.  4)  И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок.  1,2 –повороты туловища вправо,  3,4 – повороты туловища влево.  5) И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо,  3,4 – наклоны влево.  6) И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе.  1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.  7) И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.  2- И.п.  3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.  4 – И.п.  8) И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки на поясе, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания,  4 – смена положения ног.  9)И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой  к левой ноге,  2 – И.п,   3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.  10)И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой,  2,4 –прыжок, руки в исходное положение.  3) Полоса препятствий.          4) Прыжки на батуте.  C:\Users\user\Downloads\IMG_20210428_113950.jpg | Темп медленный, в колонне держать дистанцию.  Руки вверх, на носках  Руки за спиной, на пятках  Руки в стороны, перекатом  Руки на коленях  Бег в колонне по одному, бег со сменой движения, бег с изменением темпа.  Упражнения в движении на восстановление дыхания.    Построение в шеренгу на вытянутые руки.  Обучающиеся находятся на полосе препятствий без обуви.  При необходимости учитель направляет действия детей речью, жестами, дает образец выполнения действий. Обучающиеся ждут своей очереди, соблюдают дистанцию в процессе преодоления полосы препятствий.  Учитель напоминает о соблюдении правил поведения при использовании батута |
| **Заключительный этап** | |
| Построение, подведение итогов, организованный уход в класс. |  |