

Муниципальное общеобразовательное учреждение школа-интернат №3  
«Технологии традиционных промыслов народов Севера» г. Поронойска

**ПЛАН – КОНСПЕКТ**

урока физической культуры в 3-4 классе.

Тема: Совершенствование виса на согнутых руках  
согнув ноги, подтягивание в висте.

Выполнил  
Кибирев В.Н., учитель  
физической культуры

г.Поронайск 2022г.

## Задачи урока:

- совершенствование техники виса с согнутыми руками согнув ноги;
- развивать силовые способности учащихся,
- формировать упорство при выполнении статичных упражнений.

| Части занятия                  | Учебный материал  | Дозировка  | Методические указания  |
|--------------------------------|---|--|--|
| <b>Вводная часть</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Построение, проверка наличия занимающихся по журналу, доведения задач урока.</li> <li>- Определение учащимися задач, исходя из темы урока.</li> <li>- Инструктаж по ТБ (знание учащихся и вывод учителя)</li> </ul>  | 2 мин. 30 сек.<br><br>2 мин.<br><br>1 мин.   | Фронтальный метод организации.   |
| <b>Подготовительная часть.</b> | <b>Подготовка организма к выполнению опорного прыжка через гимнастического козла:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба: обычная; на внешней стороне стопы; на внутренней; ходьба на носках, пятках руки за головой;</li> <li>- бег: обычный; с выполнением ОРУ; приставным шагом правым, левым боком; бег спиной вперед;</li> <li>- прыжки: на правой, левой ноге, правым, левым боком; прыжки спиной вперед в правую, левую сторону (змейкой); прыжок в длину с места (количество раз);</li> <li>- передвижения в различных положениях тела.</li> </ul> | 1 мин.<br><br>4 мин.<br><br>5 мин.<br><br>3 мин.   | Фронтальный метод.<br><br>Фронтальный метод.<br><br>Фронтальный метод.<br><br>Фронтальный метод. |
| <b>Основная часть</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Опрос учащихся о задачах урока.</li> <li>- составление алгоритма выполнения упражнений, напоминание Т.Б.</li> <li>- выполнение упражнения на станциях:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. станция «Виселкино».</li> <li>2. станция «Прессалкено».</li> <li>3. станция «Приседалкено».</li> </ol> </li> </ul>  | 2 мин.<br><br>8 мин.<br>(2-3 круга)<br>4кл. – 10 сек.<br>3кл. – 5 сек.<br><br>4кл. – 15 раз.<br>3кл. – 10 раз.<br><br>4кл. – 15 раз.<br>3кл. – 10 раз. | Фронтальный метод.<br><br>Групповой метод.   |

|                             |  |   |   |
|-----------------------------|--|---|---|
|                             | <p>4. станция «Скаалкено».</p> <p>5. станция «Отдыхалкено»</p> <p>- Проведение соревнования: «Кто дольше провисит», подведение итогов соревнования.</p> <p>- игра: «поймай за хвост»</p> <p>- подтягивание в висе.</p>   | <p>4кл. – 30 сек.<br/>3кл. – 20 сек.</p> <p>4кл. – 30 сек.<br/>3кл. – 30 сек.</p> <p>5 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>4 мин.</p> | <p>Соревновательный метод.</p> <p>Игровой метод.</p> <p>Поточный метод.</p> |
| <b>Заключительная часть</b> | <p><b>Элементы восстановительной технологии:</b></p> <p>- Лёгкий бег с плавным переходом на ходьбу и выполнением упражнений на восстановление дыхания.</p> <p>- построение.</p> <p>- подведение итогов занятия: самооценка учащихся своих успехов и знаний на занятиях, мотивация к желанию продолжения занятий.</p> | <p>2 мин.</p> <p>30 сек.</p> <p>2 мин.</p>  | <p>Групповой метод.</p> <p>Фронтальный метод.</p> <p>Фронтальный метод.</p> |