

**Разработка урока
по физической культуре
«Тропинки здоровья»
для обучающихся 4-х классов**

**Кузьмина А.М.
учитель физической
культуры
МБОУ «Гимназия №25»
г.Нижнекамск, Татарстан**

**Занятия проводятся
непрерывным методом**

(метод длительной работы)

Подготовительная часть

□ Ходьба с дыхательными
упражнениями-20-30сек

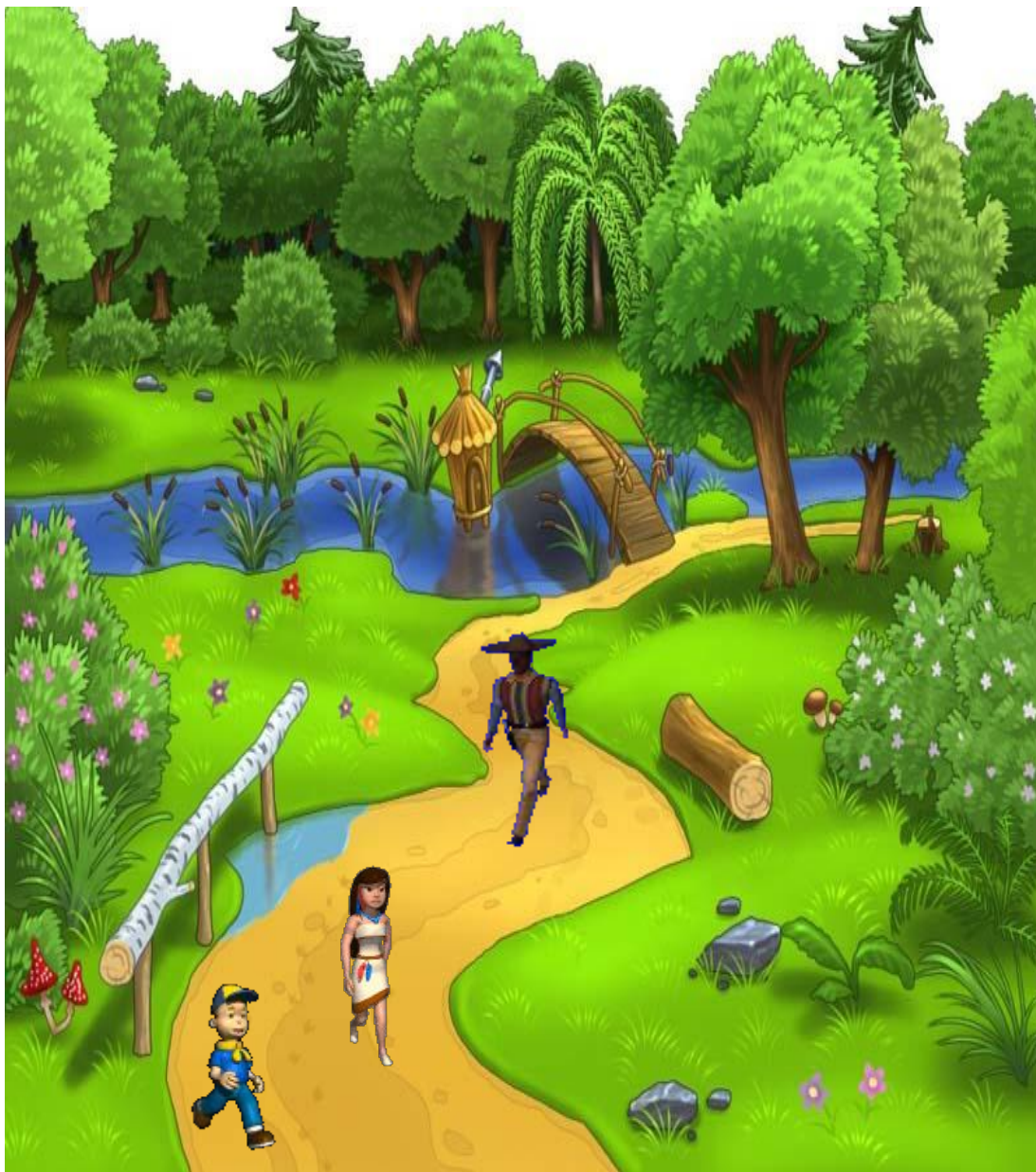
□ Ходьба в быстром
темпе-2-3 мин.

□ Ходьба с вращением
руками. Один круг на два
шага -10-15 кругов в одну
и другую стороны.
Темп средний.



Подготовительная часть

- Рывки назад согнутыми перед грудью руками. На каждый шаг один рывок-20-30 по воротам.
- Ходьба с поворотами туловища в сторону шагающей вперед ноги-20-30 поворотов.
- Ходьба с напряженными сгибаниями и разгибаниями рук в стороны.



Основная часть

- Бег трусцой 150-200 м к первому препятствию
- Ходьба 20-30 шагов в медленном темпе
- Передвижение по бревну и обратно 2-3 раза.
Более подготовленным выполнять на ходу различные движения руками.



Основная часть

- *Подтянуться на руках.
Повторить 2-3 серии по 3
раза. Между сериями
активная пауза 30-60 сек.*

- *Прыжок с разбега через
препятствие.
Повторить 3-4 раза без пауз
между прыжками.*

- *Бег трусцой 4-5 минут.*

- *На бегу 10-15 подскоков,
поочередно отталкиваясь
ногами на каждый 3-й шаг.*



Основная часть

□ Отжимание в упоре лежа
2-3 серии Между
сериями активная пауза
45-60 сек.

□ Медленная ходьба 2-3
мин

□ В упоре лежа сзади
сгибание и разгибание
рук.
Между сериями
активные паузы 45-60
сек.



Основная часть

□ Ускоренная ходьба,
переходящая в бег-1мин

□ Бег трусцой -2-3 минуты

□ Прыжки через препятствие
4-5 подходов

Медленная ходьба к
следующему препятствию.

□ Отжимание 10-12 раз.
Повторить 2-3 серии

□ Бег трусцой 200 м



Заключительная часть

- Ходьба 5-8 минут в медленном темпе
- Дыхательные упражнения на ходу

Проверка пульса
Водные процедуры

Дозировка в беге
уточняется в
зависимости от
состояния физической
подготовленности.

Допускается замена бега
быстрой ходьбой.



Рефлексия

Что мы сегодня повторили?

Какие движения мы выполняли?

Как мы оценим свои действия?

Нам полезно без сомненья
Всё, что связано с
движеньем.

Вот поэтому ребятки
Будем делать мы зарядку!



Спасибо за урок!

Интернет ресурсы и литература:

1. <http://images.yandex.ru/yandsearch-> фоны

2. <http://fiskult-ura.ucoz.ru-> четверостишие

3. <http://smayli.ru/jivotniea.html> - анимационные
картинки

4. А.П. Колтановский, Тропы и дорожки здоровья. -
М.: Физкультура и спорт, 1986.