

**Региональный этап Всероссийского конкурса «Учитель
здоровья России-2024»
«Учитель здоровья Мурманской области-2024»**



**План-конспект урока физической культуры по теме:
“Игра “Лабиринт” с элементами спортивного
ориентирования”**

**Преподаватель физической культуры
ГАПОУ МО “АПК им. Голованова Г.А.”
Федоров Алексей Владимирович**

г. Апатиты

2024

План-конспект урока

Предмет урока: физическая культура

Преподаватель: Федоров Алексей Владимирович, ГАПОУ МО “АПК им. Голованова Г.А.” город Апатиты Мурманской области

Курс: 1-2

Тема урока: “Игра “Лабиринт” с элементами спортивного ориентирования”

Тип урока: комбинированный

Форма проведения: практическое занятие

Цель урока: развитие физических качеств, укрепление и сохранение здоровья

Задачи:

1. Наглядное знакомство обучающихся с видом спорта “Спортивное ориентирование”.
2. Воспитание позитивного отношения к двигательной и умственной активности.
3. Развитие координационных способностей.
4. Улучшение способности работать в команде, и помогать друг другу.

Место проведения: спортивный зал

Используемый инвентарь: стулья, стойки, гимнастические скамейки, сигнальная лента, цветные призмы, спортивные карты.

Ход урока

Содержание урока	Дозировка	Общие методические указания
1. Вводно-подготовительная часть - 15 минут		
Построение, приветствие, оглашение плана урока.	2	Четко давать команды, доступно объяснить план. Следить за осанкой и правильностью построения.
Проверка присутствующих на уроке, выявление студентов имеющих освобождение от физической нагрузки.	3	Назначаем судей, преимущественно из числа освобожденных
Ходьба по кругу Бег по кругу в легком темпе Бег приставными шагами (левым/правым боком) Бег с высоким подниманием бедра Бег с захлестом голени назад Ходьба на месте Построение Распределение на вытянутые руки Разминка исходное положение руки на поясе ноги на ширине плеч Плавные перемещения подбородка по дуге от одного плеча к другому Махи руками вперед Махи руками назад Попеременные махи руками вверх-вниз Горизонтальные махи руками с поворотом корпуса Наклоны корпуса вбок Вращение тазом Наклоны к полу Круговые движения голеностопом	10	Выполнение действий только по команде Следить Следить за правильностью выполнения упражнений, не обгонять 6-8 раз, выполняем без рывков 8 раз - руки выпрямлены, максимальная амплитуда 4 раза в каждую сторону, ноги не отрывать, максимальная амплитуда 2 по 4, 1 рука на поясе вторая поднята в сторону наклона 8 раз в каждую сторону, ноги на месте, спина прямая 4-6 раз, ноги в коленях не сгибать На носке, плавно с

		максимальной амплитудой, 20 раз на каждую ногу
Прыжки на месте		15-20 раз, плавные на носках
2. Основная часть - 25 минут		
Краткий рассказ о виде спорта “Спортивное ориентирование”, правилах	3	Ответить на вопросы
Знакомство со спортивной картой, изучение условных знаков Расстановка препятствий согласно схеме	7	Разделить на группы по 3-4 человека, раздать описание условных знаков Студенты изучают знаки Судьи помогают расставить препятствия
Прохождение лабиринта по одному или командами	15	Судьи следят за нарушением правил
3. Заключительная часть - 5 минут		
Построение, подведение итогов урока, выставление оценок		Отметить командную работу, помощь судей
Домашнее задание		Повторить основные условные знаки
Общее время урока - 45 минут		