ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Автор: Орлова Наталья Викторовна, учитель физкультуры МБОУ СОШ № 3 г. Сасово.

**Полоса препятствий для 3-4 классов**

Полоса препятствий – наиболее удобная форма проведения комплекта двигательных заданий на уроке физической культуры с детьми младшего школьного возраста.

Данную полосу препятствий Орлова Н.В. проводит в спортивном зале при изучении таких разделов программы: как гимнастика, баскетбол, волейбол. Соответственно, при изучении раздела лёгкая атлетика, полосу препятствий проводит на школьной площадке.

Периодичность проведения полосы препятствий – один раз в неделю.

Полоса препятствий, как метод развития физических качеств автор включает в основную часть урока, после проведения разминки. Количество участников от 10 до 20 человек.

В данную полосу препятствий включены 8 различных этапов, позволяющих укреплять опорно-двигательный аппарат. Чтобы повысить интерес к занятиям, каждому этапу дано своё условное название ("силачи", "ползуны", "переправа", "завал", "скала", "слалом", "кочки", "попали"). А музыкальное сопровождение повышает работоспособность и координацию движений.

Эти упражнения комплексные, имеют прикладное значение. Они требуют он учащихся не только физических усилий, но и проявление смелости, решительности, находчивости. В 5-6 классах этапы данной полосы препятствий видоизменяются, добавляются новые снаряды и оборудование.

Полосу препятствий автор чаще всего использует в режиме тренировочных забегов.