

Конспект урока № 5 по физической культуре в 4Г классе

Методист: Ртищева Мария Васильевна

Учитель: Акульшина Евгения Александровна

Студент: Щебетун Иван

Тема урока: «Веселые старты»

Цель урока: Формирование знания и представлений об эстафетах, развитие двигательных способностей и укрепление здоровья обучающихся.

Планируемые результаты:

Предметные:

- Знать и выполнять эстафеты в разнообразных условиях;
- Уметь видеть и понимать партнеров и соперников;
- развивать выносливость, координационные способности.

Личностные:

- Совершенствовать навык взаимодействия учащихся, быстроту, внимание, координацию движений;
- Воспитывать чувство товарищества, коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки, умение работать в команде

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: свисток, гимнастические палки, палки для эстафеты, баскетбольные мячи, теннисные ракетки, мячики, скакалки, волейбольные мячи.

Продолжительность урока: 40 минут

Дата проведения: 25.02.2022

| № | Содержание | Дозировка | Методические указания | Формируемые УУД |
|--|---|-----------|--|---|
| Подготовительная часть (11 мин) | | | | |
| 1. | Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. | 30 сек | -“Класс, в одну шеренгу становись!” -“Равняйся!” -“Смирно!” -“Здравствуйте!” -“Меня зовут Иван Викторович, и сегодня я проведу у вас урок”. -“Вольно!” -“По порядку номеров рассчитайсь”. -“Тема нашего урока: Веселые старты”. | ПУУД: Формулирование цели и задачи урока. Организовать здоровье-сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении ,подвижных и спортивных игр. ЛУУД: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося |
| 2. | Перестроение | 10 сек | -“Нале-во. Раз, два!” -“Напра-во. Раз, два!” -“Кру-гом! Раз, два!” -“ Напра-во. Раз, два!” -“В обход направо шагом марш!” Соблюдать дистанцию 2 шага. | РУУД: Способность к волевому усилию. |
| 3. | Упражнения на осанку Ходьба с заданиями: | 2 мин | | |
| 3.1. | - На носках, руки вверх; | 0,5 кр. | -“Руки вверх, на носках марш! “ Ладони направлены друг на друга, Спина прямая; взгляд направлен вперед. | ЛУУД: понимают значение знаний для человека и принимают его. ПУУД: умеют характеризовать действия и давать им |
| 3.2. | -На пятках, руки за | | -“Руки на пояс, на пятках марш!” | |

| | | | | |
|------|--|-------|---|--|
| 3.3. | головой; -На внешней стороне стопы, руки в стороны; | | Корпус держим прямо. -“Руки в стороны, на внешней стороне стопы марш!” Взгляд направлен вперед. -“Без задания” | объективную оценку на основе освоенных знаний. РУУД: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем |
| 4. | Бег. | 1 мин | -“Бегом-марш!” Дистанция в два шага. Сохраняем строй, взгляд направлен вперед. | РУУД: планирование собственной деятельности ПУУД: освоение информации о правильной технике бега (обучающиеся знакомятся с техникой бега по ходу движения) |
| 5. | Переход на ходьбу, восстановление дыхания. | 1 мин | -“Шагом!” -“На раз-два – руки через сторонах – вдох, на три четыре – выдох”. Восстанавливаем дыхание. Руки вверх-вдох, руки вниз-выдох. | |
| 6. | Перестроение. | 1 мин | -“Направляющий на месте, левой, левой, раз, два, три. На месте стой, раз, два!” -“Налево!” - “Раз,два!” -“По 3, рассчитайсь!” - “1 номера - на месте, 2 – 3 шага вперед. 1, 2, 3, 4(ногу приставили). 3 – 6 шагов вперед. 1,2,3,4,5,6,7(ногу приставили)”. - “На вытянутые руки разомкнись”. | ПУУД: выделение необходимой информации, структурирование упражнений; классификация упражнений |

| | | | | |
|------|---|-------|--|--|
| 7. | ОРУ с гимнастической палкой: | 6 мин | | |
| 7.1. | Круговые движения головой И.П- стойка ноги врозь, палка за головой на плечах. 1-4 – круговые движения головой направо 5-8 – круговые движения головой налево | 6 раз | -“Посмотрите упражнение!” -“И.П. принять”. -“Упражнение в правую сторону начи-най!” Спина прямая. | ПУУД: Выделение необходимой информации; Структурирование упражнений; Классификация упражнений. |
| 7.2 | Круговые движения в плечевых суставах И. П - ноги врозь, палка внизу. 1-через правое плечо, палка за спиной 2-через левое плечо И. П. 3-через левое плечо, палка за спиной 4-через правое плечо И. П. | 6 раз | Спина прямая, руки прямые, палку держим за края. | ЛУУД: формирование положительного отношения обучающихся к занятиям физической культурой; накопление необходимых знаний, умений |
| 7.3 | Повороты туловища. И.п. - стойка ноги врозь, палка за спиной | 6 раз | Спина прямая. | |

| | | | | |
|-----|--|-------|--|--|
| 7.4 | <p>В ЛОКТЯХ</p> <p>1-поворот туловища вправо</p> <p>2- И. П.</p> <p>3-поворот туловища влево</p> <p>4- И.П.</p> <p>Наклоны вправо-влево</p> <p>И.П. – стойка ноги врозь, палка вверху</p> <p>1-Наклон туловища влево</p> <p>2-И.П.</p> <p>3-Наклон туловища вправо</p> <p>4- И.П.</p> | 6 раз | Спина прямая. | <p>РУУД: Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем (обучающиеся следят за своими движениями, ориентируясь на движения учителя)</p> |
| 7.5 | <p>Наклоны</p> <p>И.П.- стойка ноги врозь, палка внизу</p> <p>1-Наклон туловища вперед, палку вперед.</p> <p>2-И. П.</p> <p>3- Наклон туловища вперед, палку вперед.</p> <p>4-И. П.</p> | 6 раз | Ноги и руки прямые, держим палку по краям. | |
| 7.6 | <p>Выпады вперед</p> <p>4- И.П. – стойка ноги</p> | 6 раз | -“Упражнение начи-най!”. | |

| | | | | |
|-----|--|--------|--|--|
| 7.7 | <p>врозь, палка внизу. 1- выпад правой вперед, палку над головой 2 –И.П. 3 – выпад левой вперед, палку над головой. 4 –И.П. Приседания И.П – стойка ноги вместе, палка внизу 1-присед, палку вперед 2- И.П. 3-присед, палку вперед 4- И. П.</p> | 10 раз | <p>Взгляд вперед. Колени не выходят за носки.</p> <p>Ноги не сгибать, руки прямые.</p> | |
| 7.8 | <p>Прыжки И.П. – стойка ноги вместе, палка на полу впереди. 1- прыжок вперед через палку 2 – прыжок назад через палку 3 – прыжок вперед через палку 4 – прыжок влево через палку</p> | 10 раз | | |

| | | | | |
|--------------------------------|--|-------|--|--|
| 8. | Перестроение в основную часть урока | | -“Нале-во, раз, два! Сомкнись! Левой, левой, раз, два, три. На месте стой, раз, два!” -“Кру-гом, Раз, два!” | |
| Основная часть (24 мин) | | | | |
| 9. 9.1 | Эстафета Бег с эстафетной палочкой | 4 мин | - Добежать до конуса, оббежать его с правой стороны, затем бежим обратно и передаём эстафету другому, передавая ему палочку”. | ПУУД.: Осознание смысла предстоящей деятельности. Открытие нового ЛУУД.: Работать в команде Умение добросовестно выполнять самостоятельно учебное задание. Безопасное поведение во время выполнения задания. КУУД.: Развивать умение выразить свою мысль по поводу освоения правил игры. Умение соотносить реальный результат с нормой посредством Взаимодействие с одноклассниками на принципах взаимоуважении и взаимопомощи, самооценивания. РУУД.: Умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности |
| 9.2 | Ведение мяча | 4 мин | -Мяч ведём (до конуса) правой рукой обводя конус с правой стороны, меняем руку на левую, ведём мяч до конца, затем передаём следующему участнику. | |
| 9.3 | Ведение баскетбольного мяча гимнастической палкой | 4 мин | Мяч нужно обязательно обвести вокруг конуса с правой стороны и вернуться назад не упустив его, чтобы передать эстафету следующему участнику. | |
| 9.4 | Бег до конуса, прыгаем на скакалке, передаем эстафету | 4 мин | Бежим до конуса, где уже лежит скакалка, участник берёт скакалку и прыгает 5 раз, оставляет скакалку на месте и бегом возвращается, чтобы передать эстафету другому участнику. | |
| 9.5 | Пронести мяч на теннисной ракетке | 4 мин | Дойти до конуса, неся на теннисной ракетке мячик, обойдя конус справа стороны, вернуться обратно и передать эстафету. | |

| | | | | |
|-------------------------------------|--|--------|--|--|
| 9.6 | Передал-ушел! | 4 мин | Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и уходит в конец колонны. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, уходит в конец колонны. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание. | |
| 10. | Подведение итогов | 2 мин | Команда, набравшая больше очков получают «5», второе место - «4» | ЛУУД: понимают значение знаний для человека и принимают его. |
| Заключительная часть (5 мин) | | | | |
| 11. | Перестроение | 30 сек | -“Класс, в одну шеренгу становись!” | |
| 12. | Игра на внимание «Четыре стихии». <i>Цель:</i> развитие внимания, координации слухового и двигательного анализаторов. Игроющие стоя выполняют движения в | 4 мин | -“Для этой игры необходимо встать в шеренгу. Если я скажу слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» — вытянуть руки вперед, слово «воздух» — поднять руки вверх, слово «огонь» — закрыть руками лицо. Кто ошибается — считается проигравшим”. Сначала с учителем. Потом учитель путает учеников. Только словами, учитель не повторяет | ЛУУД: понимают значение знаний для человека и принимают его. |

| | | | | |
|-----|--|-------|--|--|
| | соответствии со словами: «земля» — руки вниз, «вода» — вытянуть руки вперед, «воздух» — поднять руки вверх, «огонь» — произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим. | | движения, а только говорит. | |
| 13. | Построение в одну шеренгу Подведение итогов урока | 3 мин | -“Ребята, чем мы с вами сегодня занимались?” -“Какие эстафеты у вас получались?” -“Какие вызывали трудности?” -“Спасибо за урок!” -“Класс, напра-во, раз-два!” | ЛУУД: Определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке РУУД.: Оценка выполнения двигательных действий согласно поставленным задачам. Выявление типичных ошибок |