

Конспект урока по физической культуре в 4 классе 22.09.22

Методист: Добрынина Наталья Александровна

Учитель: Коузов Александр Андреевич

Студентка: Мальчикова Кристина Борисовна

Тема урока: «Специально беговые упражнения»

Цель урока: развитие быстроты и выносливости посредством выполнения специально беговых упражнений у обучающихся 4 класса.

Планируемые результаты:

Предметные:

- знать технику выполнения специально беговых упражнений;
- уметь применять специально беговые упражнения как средство развития быстроты и выносливости.

Личностные:

- воспитание самоконтроля посредством выполнения специально беговых упражнений и подвижных игр;
- воспитание чувства ответственности за своё здоровье при выполнении специально беговых упражнений;
- формирование навыка сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликт.

Тип урока: образовательно-обучающий

Место проведения: спортивный зал МАОУ Академический лицей №95 г. Челябинска

Инвентарь: свисток

Продолжительность урока: 40 минут

№	Содержание	Корректировка	Дозировка	ОМУ	Формируемые УУД
Подготовительная часть (10 мин)					
1.	Построение. Приветствие. Сообщение целей и задач. Обратить внимание на внешний вид		1 мин	«В одну шеренгу становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «По порядку рассчитайсь!» «Здравствуйте! Меня зовут Кристина Борисовна. Сегодня я	ЛУУД: смыслообразование (определение чем будет заниматься ученик на уроке);

	обучающихся.			<p>проведу у Вас урок физической культуры.»</p> <p>«Вольно!»</p> <p>«Тема нашего урока: «Специально беговые упражнения».»</p> <p>«Цель урока: развитие быстроты и выносливости посредством выполнения специально беговых упражнений»</p> <p>«А сейчас послушайте технику безопасности:</p> <p>ТБ - футболки заправили; шнурки завязали, убрали в кроссовки; внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя; выполнять упражнения с разрешения учителя; во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений.»</p>	<p>ПУУД: формулирование цели; выделение необходимой информации;</p> <p>ЛУУД: Самоопределение (определение своего значения на уроке).</p>
2.	Перестроение		30 сек	<p>«Класс, напра-во!Раз!Два! »</p> <p>«За направляющим в обход нале-во шагом марш!</p> <p>Дистанция 2 шага.»</p>	<p>ПУУД: выделение необходимой информации.</p>

3.	Упражнения на осанку		2 мин		ПУУД: осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.
3.1	На носках, руки вверх	Если тяжело идти на носках, идем на полной стопе	0,5 круга	«Руки вверх, идём на носках!» Взгляд вперед, ладони внутрь, спина прямая.	
3.2	На пятках, руки за голову	Если тяжело идти на пятках, идем на полной стопе. Можно руки в стороны	0,5 круга	«Руки за голову, идём на пятках!» Спина прямая, локти расправлены, руками на голову не давим, взгляд вперед.	
3.3	На внешней стороне стопы, руки в сторону	Шагом марш!	0,5 круга	«Руки в сторону, идём на внешней стороне стопы!» Взгляд вперед, спина прямая, ладони вниз.	
4.	Бег	Бегом марш!	2 мин		РУУД: способность к волевому усилию; ПУУД: выбор эффективных способов решения задач; выделение необходимой информации.
5.	Упражнения на восстановление дыхания	Руки можно не поднимать	30 сек	На 1-2 руки вверх, делаем вдох через нос На 3-4 руки вниз, делаем выдох через рот	
6.	Перестроение	«Направляющий, на месте, стой –	30 сек	«На 1-4 рассчитайсь!» «1 номера на месте!»	ПУУД: Выделение необходимой информации;

		Раз! Два!» «Класс, нале-во. Раз! Два!»		«2 номера 2 шага вперед!» «3 номера 4 шага вперед!» «4 номера 6 шагов вперед!» «По заданию шагом марш!» «На вытянутые руки разомкнись!»	Анализ своих действий. КУУД: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.
7.	ОРУ:				РУУД: способность к волевому усилию; воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей, осуществляя пошаговый контроль своих действий; ПУУД: осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.
7.1	И.п. – узкая стойка, руки на пояс 1 – повороты головы вправо 2 – И.п. 3 – повороты головы влево 4 – И.п.	Руки на пояс	4 раза	Делаем без резких движений, слушаем счет	
7.2	И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью 1 – повороты туловища вправо, руки в стороны 2 – И.п. 3 – повороты туловища влево, руки в стороны 4 – И.п.	Руки на пояс	4 раза	Руки прямые, руки не заводим за спину, слушаем счет	
7.3	И.п. – ноги на ширине плеч, руки	Наклоны в стороны, рука	4 раза	Ноги прямые, спина прямая	

	на пояс 1 – наклоны туловища вперед 2 – наклоны туловища вправо 3 – наклоны туловища влево 4 – И.п.	вправо-влево			РУУД: умение воспринимать педагога, слушать и слышать его
7.4	И.п. – широкая стойка, руки в замок в локтях 1 - наклон к правой ноге 2 – наклон к центру 3 – наклон к левой ноге 4 – И.п.	Стойка ноги врозь, руки свободно	4 раза	Ноги прямые, наклон ниже, руки не расцеплять	
7.5	И.п. – узкая стойка, руки на пояс 1 – выпад правой ногой 2 – И.п. 3 – выпад левой ногой 4 – И.п.	Выпады правой- левой, руки вперед	4 раза	Спина прямая, взгляд вперед, слушаем счет	
7.6	И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища 1 – руки вперед	Приседания	4 раза	Руки прямые, ноги прямые, взгляд вперед	

	2 – наклон вперед 3 – присед, руки вперед 4 – И.п.				
8	Перестроение		30 сек.	«Класс, в одну шеренгу становись!»	
Основная часть (25 мин)					
1	Специально беговые упражнения			Техника безопасности: «Внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя, во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений».	
1.1	Бег правым боком	Бегом марш!	диагональ 1 раз	Взгляд вперед, соблюдаем дистанцию, руки на поясе	РУУД: способность к волевому усилию; ПУУД: выбор эффективных способов решения задач; выделение необходимой информации.
1.2	Бег левым боком	Бегом марш!	диагональ 1 раз	Взгляд вперед, соблюдаем дистанцию, руки на поясе	
1.3	Бег с высоким подниманием бедра	Бегом марш!	диагональ 2 раза	Следим за дыханием, руки согнуты в локтях, ладони касаются колен, соблюдаем дистанцию	
1.4	Бег с захлестом голени	Бегом марш!	диагональ 2 раза	Туловище сильно не наклоняем, соблюдаем дистанцию, руки за спиной	
1.5	Бег на прямых ногах	Бегом марш!	диагональ 2 раза	Спина прямая, взгляд вперед. Руки работают как при беге.	

1.6	Бег спиной вперед	Бегом марш!	диагональ 2 раза	Активная работа рук. Взгляд назад через левое плечо, голову не поворачивать.	
1.7	Ускорение	Бегом марш!	диагональ 2 раза	Максимальное ускорение по диагонали с работой рук. Соблюдаем дистанцию.	
1.8	Семенящий бег	Бегом марш!	диагональ 2 раза	Спина прямая, приземляемся на носок. Руки расслаблены.	
2	Подвижные игры				
2.1	Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи»		3 мин	<p>Подготовка. Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер - в трёх-четырёх шагах от водящего).</p> <p>Руководитель даёт всем играющим названия: первые в тройках «шишки», вторые «жёлуди», третьи «орехи».</p> <p>Описание игры. По сигналу водящий громко произносит, например: «Орехи». Все играющие, названные «орехами», должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся</p>	<p>ПУУД: выделение необходимой информации;</p> <p>КУУД: Разрешение конфликтов; постановка вопросов; строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.</p>

				<p>место. Если ему это удаётся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет «жёлуди», меняются местами стоящие в тройках вторыми, если «шишки» - стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трёх игроков в тройках, например: «шишки, орехи». Вызванные также должны поменяться местами. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.</p> <p><u>Правила игры:</u></p> <p>1. Вызванным запрещается оставаться на месте.</p> <p>2. Игроки не могут перебегать в какую-либо другую тройку (в противном случае игрок становится водящим).</p>	
2.2	Подвижная игра: «Совушка»		3 мин	<p>Описание игры. По команде «День» дети изображают животных, птиц и произвольно передвигаются по залу. По команде «Ночь» все замирают, а «Совушка», которую выбрали</p>	

				<p>предварительно, «летает» между «зверушками», «птичками» и наблюдает за ними. Ребята могут поменять положение или перейти с одного места на другое, но так, чтобы «совушка» не увидела и не услышала. Кого «совушка» увидела, выходит из игры. Последние 5 игроков, которые не пойманы, считаются победителями.</p> <p>Количество победителей обговаривается заранее.</p> <p><u>Правила игры:</u></p> <p>1. Передвигаемся аккуратно, не носимся, соблюдая технику безопасности.</p> <p>2. Не толкаться.</p>	
Заключительная часть (5 мин)					
1	Перестроение		30 сек	«Класс, в одну шеренгу становись!»	
2	Игра на внимание: «Светофор»		2 мин	Обучающиеся стоят в шеренгу, у учителя три круга (жёлтый, зелёный, красный) Учитель показывает любой из трех кругов, а дети - выполняют задание, которое заранее	<p>ПУУД: выбор эффективных способов решения поставленных задач;</p> <p>РУУД: оценка выполнения двигательных</p>

				<p>обговаривается.</p> <p><i>Правила игры:</i></p> <p>Цвета кругов и команды к ним:</p> <p>красный - дети присели</p> <p>жёлтый — дети хлопают</p> <p>зеленый - дети шагают</p> <p>Кто ошибается - делает шаг вперед. Игру повторяют несколько раз, внимательные дети остаются на месте.</p>	<p>действий согласно поставленным задачам.</p>
3	Рефлексия		2 мин	<p>«Какая тема урока сегодня у нас была?»</p> <p>«Для чего мы выполняли упражнения? Что мы развивали?»</p> <p>«Какие игры вам больше нравятся: на внимание или подвижные?»</p> <p>«Молодцы! Спасибо за урок!»</p> <p>«Класс, напра-во раз, два»</p> <p>«За направляющим в обход налево шагом марш!»</p>	<p>ПУУД: контроль и оценка процесса и результатов деятельности.</p>