

## Конспект урока по физической культуре в 4 классе 22.09.2022

**Методист:** Добрынина Наталья Александровна

**Учитель:** Коузов Александр Андреевич

**Студентка:** Тимофеева Дарья

**Тема урока:** Специальные беговые упражнения

**Цель урока:** Развитие физических качеств посредством специальных беговых упражнений у обучающихся 4 класса

**Планируемые результаты:**

**Предметные:**

- Знать основные физические качества и пути их развития
- Уметь применять специальные беговые упражнения как средство развития физических качеств

**Личностные:**

- Воспитание самоконтроля посредством выполнения специальных беговых упражнений
- Воспитание сотрудничества и командной работы с помощью специальных физических упражнений
- Воспитание чувства ответственности за свое здоровье при выполнении специальных упражнений

**Тип урока:** Образовательно-обучающий

**Место проведения:** Спортивный зал/ улица

**Инвентарь:** кегли, свисток

**Продолжительность урока:** 40 минут

№	Содержание	Корректировка	Дозировка	ОМУ	Формируемые УУД
<b>Подготовительная часть (10 мин)</b>					
1.	Построение. Приветствие. Сообщение целей и задач. Обратить внимание на внешний вид обучающихся.		1 мин	«В одну шеренгу становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «По порядку рассчитайсь!» «Здравствуйте! Меня зовут Дарья Павловна.» «Вольно!»	<b>ЛУУД:</b> смыслообразование (определение чем будет заниматься ученик на уроке); <b>ПУУД:</b> формулирование цели; выделение необходимой информации;

				«Тема нашего урока: Специальные беговые упражнения» Напоминаю правила техники безопасности. Шнурки завязаны, футболки заправлены, волосы убраны.	<b>ЛУУД:</b> Самоопределение (определение своего значения на уроке)
2.	Перестроение		30 сек.	«Класс напра-во!Раз!Два! » «В обход налево шагом марш!»	<b>ПУУД:</b> выделение необходимой информации;
3.	Упражнения на осанку		2мин		<b>ПУУД:</b> выделение необходимой информации;
3.1	На носках, руки наверх	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! Руки на пояс	0,5 круга	«Руки в сторону, идём на внешней стороне стопы!» Взгляд вперед, спина прямая, ладони вниз.	

4	Бег	Бежим в своем темпе.	2 мин 2 круга	«Бег. 2 круга. Взгляд вперед, спина прямая, держим дистанцию между друг другом.»	<b>РУУД:</b> способность к волевому усилию; <b>ПУУД:</b> выбор эффективных способов решения задач; выделение необходимой информации;  <b>РУУД:</b> способность к волевому усилию; Оценка;
5.	ОРУ:				
5.1	И.п. – руки на пояс. Наклоны головы. На каждый шаг делаем упражнение. 1- наклон головы вправо 2- наклон головы влево 3-наклон головы вперед 4-И.п.		4 раза	«Посмотрите упражнение!» «И.п. принять!» «Упражнение вправо!» «Начи-най!» «Спина прямая, выполнять с максимальной амплитудой, взгляд вперед» «Закончили»	
5.2	И.п. –руки к плечам. 1-4 – круг вперед 5-8 – круг назад		4 раза	«Посмотрите упражнение!» «И.п. принять!» «Упражнение вперед!» «Начи-най!» «Спина прямая, выполнять с максимальной амплитудой, взгляд вперед» «Закончили»	
5.3	И.п – руки перед грудью.		4 раза	«Посмотрите упражнение!» «И.п. принять!»	

	1-3 рывки руками И.п.			«Упражнение!» «Начи-най!» «Закончили»	
5.4	И.п. –руки на пояс. 1- поворот туловища вправо 2- И.п. 3- поворот туловища влево 4 – И.п.		4 раза	«Посмотрите упражнение!» «И.п. принять!» «Упражнение вправо!» «Начи-най!» «Спина прямая, взгляд вперёд, поворот, как можно больше!» «Закончили!»	
5.5	И.п. – о.с. 1-3 – наклон вперед 4 – И.п.		5 раз на каждую ногу	«Посмотрите упражнение!» «И.п. принять!» «Упражнение вперёд!» «Начи-най!» «взгляд вперёд, спина прямая, наклон, как можно ниже, выполняем до болевых ощущений, упражнение выполняется медленно, стараясь достать ладошками до пола!» «Стой!»	
5.6	И.п. – о.с. 1 – выпад на правую ногу 2 – И .с 3 – выпад на левую ногу		4 раза	«Посмотрите упражнение!» «И.п. принять!» «Упражнение на правую ногу!» «Начи-най!» «Взгляд вперёд»	

	4 – И.п			«Стой!»	
5.7	Выпрыгивание из приседа, хлопок над головой.		Д – 7 раз	«Посмотрите упражнение!» «Упражнение!» «Начи-най!» «Присед, как можно ниже, выпрыгиваем, как можно выше, выдох через рот при каждом выпрыгивание, дыхание не задерживаем!» «Закончили!»	
5.8	Вращение голеностопа и кистей рук			«Посмотрите упражнение!» «Упражнение!» «Начи-най!» «Закончили»	
6	Перестроение		30 сек.	«Класс в одну шеренгу становись!»	
<b>Основная часть (25 мин)</b>					
7	Специальные беговые упражнения			<b>Правила техники безопасности:</b> «Напоминаю о правилах техники безопасности. Проверьте шнурки, чтобы ничего вам не мешало. Держим дистанцию».	<b>ПУУД:</b> выделение необходимой информации; <b>КУУД:</b> Разрешение конфликтов; постановка вопросов; строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
7.1	Бег правым боком	Бегом марш!	0,5 круга	Взгляд вперед, соблюдаем дистанцию, руки на поясе	

7.2	Бег левым боком	Бегом марш!	0,5 круга	Взгляд вперед, соблюдаем дистанцию, руки на поясе	
7.3	Бег с высоким подниманием бедра	2 минута	2 раза	«Упражнения выполняем по диагонали спортивного зала» Бедро должно быть параллельно земле: следить за осанкой и работой рук.	
7.4	Бег с захлестыванием голени	2 минуты	2 раза	Не допускать излишнего наклона туловища; следить за работой рук.	
7.5	Бег с прямыми ногами	2 минуты	2 раза	Не сгибаем ноги в коленных суставах; не отклонять туловище назад.	
7.6	Многоскоки	2 минуты	2 раза	Проталкиваем тело вперед; руки работают разноименно и активно.	
7.7	Скрестный бег	2 минуты	2 раза	Выполняем упражнения правым боком, второй раз левым боком. Нога идет назад, другая в сторону, вторая нога вперед, в сторону. Меняем ноги. Добавляем движения руками. Спина прямая.	
7.8	Ускорение	1 минута	2 раза	Активно движение руками вдоль туловища; бежать на передней части стопы.	
7.9	Семенящий бег	2 минуты	2 раза	Во время движения все тело	

				расслаблено; руки двигаются свободно не сгибаясь.	
9	Подвижная игра: «Кто возьмет кеглю»		5 минут	<p><b>Правила техники безопасности:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) инструктора по физической культуре.</li> <li>2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.</li> <li>3. Шнурки завязаны.</li> </ol> <p>Играет 2 команды. Учитель строит команды по лицевым линиям волейбольной площадки. Расстояние между игроками составляет 10 м. Игроки в каждой шеренге рассчитываются по порядку. Между шеренгами на равном расстоянии от игроков ставят кегли. Учитель обозначает какая кегля у каждой из команд.</p>	

	Подвижная игра: «Совушка»		5 минут	<p>Учитель называет какой-нибудь номер. Участники выбегают. Каждый стремится схватить предмет первым. Тот, кому это удалось, убегает в сторону своей шеренги. Задача игроков взять кеглю и отнести ее своей команде как можно быстрее. После этого учитель называет другой номер, и игроки повторяют вышеописанные действия. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. То есть те, кто принесет больше кеглей своей команде.</p> <p><b>Описание игры.</b> По команде «День» дети изображают животных, птиц и произвольно передвигаются по залу. По команде «Ночь» все замирают, а «Совушка», которую выбрали предварительно, «летает» между «зверушками», «птичками» и</p>	
--	------------------------------	--	---------	---	--



				<p>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. Количество победителей обговаривается заранее.</p> <p><b><u>Правила игры:</u></b></p> <p>1. Передвигаемся аккуратно, не носимся, соблюдая технику безопасности.</p> <p>2. Не толкаться.</p>	
<b>Заключительная часть (5 мин)</b>					
1	Перестроение		30 сек	«Класс в одну шеренгу становись!»	
2	Игра на внимание: «Четыре стихии»		4 мин	<p>Играющие стоят в шеренге. Учитель договаривается с ними, что, если он скажет слово «<b>земля</b>», все должны опустить руки <b>вниз</b>, если слово «<b>вода</b>» - <b>вытянуть руки вперед</b>, слово «<b>воздух</b>» -</p>	<p><b>ПУУД:</b> выделение необходимой информации;</p> <p><b>КУУД:</b> Разрешение конфликтов; постановка вопросов;</p>

				<p><b>поднять руки вверх</b>, слово «огонь» - <b>произвести вращение руками</b> в локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.</p>	
3	Рефлексия		1 мин	<p>«Какая тема урока сегодня у нас была?»</p> <p>«Какие специальные беговые упражнения вы запомнили?»</p> <p>«Как вы думаете, зачем нужны специальные беговые упражнения?»</p> <p>«Верно. Эти упражнения отлично развивают силу, выносливость и координируют мышцы ног – особенно те, на которые приходится основная нагрузка при беге.»</p> <p>«Вы хорошо позанимались! Спасибо за урок!»</p>	