КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ПО РАЗДЕЛУ ПРОГРАММЫ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4-Х КЛАССОВ

**Тема урока**: Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Развитие скоростно-силовых способностей.

**Цель урока:**

Обучение технике выполнения высокого старта, развитие скоростно-силовых способностей.

**Задачи:**

1. **Образовательные (предметные результаты):**
* содействовать формированию умения и навыка выполнения техники высокого старта и стартового разгона;
* содействовать развитию скоростно-силовых способностей;
* способствовать укреплению здоровья обучающихся посредством развития физических качеств.
1. **Развивающие (метапредметные результаты):**
* формировать умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД);
* развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено, и что нужно усвоить (познавательное УУД);
* формировать умение контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей урока (регулятивное УУД).
1. **Воспитательные (личностные результаты):**
* формировать навык сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций (нравственно-этическая ориентация, личностное УУД)
* содействовать формированию самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД)
* способствовать формированию положительной мотивации учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).

**Место проведения занятия**: спортивный зал

**Необходимое оборудование и инвентарь**: свисток, конусы.

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА: 22.04.2022

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока и их продолжительность** | **Частные задачи к конкретным видам упражнений** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1.** | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** |
| Вводно подготовительная часть 15 минут | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию. | 1. **Построение*.* Рапорт.**
 | 1 мин. | Построение в одну шеренгу. Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд. |
| Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в уроке деятельности. Содействовать профилактике травматизма. | 1. **Сообщение задач урока** учащимся.
 | 1 мин. | Обеспечить предельную краткость, конкретность и смысл задач урока, доступность, понимание их формулировок для учащихся. Акцентировать внимание учащихся на необходимость сохранения правильной осанки при выполнении строевых упражнений, передвижений в ходьбе и беге, в исходных и конечных положениях в общеразвивающих упражнениях, на соблюдение правил техники безопасности. |
| Организовать учащихся к выполнению упражнений в передвижениях. | 1. **Строевые приемы на месте. Перестроение** в колонну по одному поворотом на месте и ходьба в обход с размыканием на дистанцию в два шага.
 | 1 мин. | Выполнять перестроение и передвижение по команде учителя. Акцентировать внимание учащихся на сохранение принятой дистанции при передвижении в ходьбе и беге. |
| Содействовать общему «разогреванию» и постепенному введению организма учащихся в работу. Способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия. | 1. **Упражнения в движении**, в колонне по одному

В ходьбе:* Ходьба на носках
* Ходьба на пятках
* Перекаты с пятки на носок
* Ходьба в полном приседе
 | 2 мин.По 20 м каждым способом передвижения | Упражнения в движении шагом. Руки вверх ставь! На носках марш!Руки в замок за голову ставь! На пятках марш!Руки на пояс ставь! перекатом с пятки на носок марш!В полном приседе марш! спина прямая шаг вперед, не заваливая ноги в стороны.Смену способов передвижения выполнять по команде учителя.Акцентировать внимание учащихся на правильную осанку, смотря в затылок впереди идущего.Акцентировать внимание учащихся на быстрое выполнение движений. |
| Активизировать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Содействовать развитию способности сохранять заданный темп движения. | 1. **Бег**:
* Медленный.
* Приставным шагом левым боком, правым боком.
* С поворотом на 360 гр.
* Медленный.
 | 2 мин.  | Акцентировать внимание учащихся на сохранении принятой дистанции.Повороты выполнять по свистку. |
| Обеспечить функциональную готовность организма к действиям по овладению техникой бега на короткие дистанции, прыжков в длину с места.Содействовать овладению техникой бега по прямой дистанции, развитию скоростно-силовых качеств мышц ног.Содействовать оптимизации функционального состояния мышечных тканей рук, ног, туловища. | 1. **Специальные беговые упражнения:**
* Бег с высоким подниманием бедра.
* Бег с захлестыванием голени.
* Бег с прямыми ногами вперед
* Прыжки на правой ноге
* Прыжки на левой ноге
 | 2 мин.1 раз1 раз1 раз1 раз1 раз | Смену способов передвижения осуществлять по диагонали зала и сигналу учителя.Коленом касаемся ладоней.Пятками касаемся ладоней сзади, чаще работаем ногамиНоги прямыеТолкаться выше вверх |
|  | Организовать учащихся к выполнению общеразвивающих упражнений. | 1. **Перестроение из одной в три шеренги**.
 | 1мин. | Рассчитаться по команде учителя на 1-3, перестроение по заданным ориентирам. |
|  | Обеспечить функциональную готовность организма. Способствовать формированию правильной осанки.Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани рук, плечевого пояса, туловища, ног, подвижности в суставах.Содействовать развитию силы мышц ног. | 1. **Общеразвивающие упражнения:**

**1.Потягивания**И.п. - о.с.1– руки вверх ладонями вперед, правая нога назад на носок, прогнуться2 – и.п.3-4 – то же самое другой ногой**2. Наклоны головы**И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон вперед2 – наклон назад3 – наклон влево4 – наклон вправо**3. Рывки руками**И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверху, левая внизу1-2 – отведение прямых рук назад, смена положения3-4 - то же самое, левая рука вверху**4. Круговые вращения кистями**И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны1-4 – круговые вращения вперед, то же назад**5. Круговые вращения прямыми руками**И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу1-4 – круговые вращения вперед, 1-4 – назад **6. Наклоны туловища в стороны**И.п.- стойка ноги врозь; руки на поясе1-2 – наклон вправо, левая рука на поясе, правая вверх; 3-4 – то же вправо, левая рука вверх.**7. Круговые вращения тазом**И.п. – ноги врозь, руки на поясе1-4 – круговые вращения тазом вправо, то же влево**8. Наклоны вниз**И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе1 – наклон к правой ноге, 2 – наклон в середину, 3 – наклон к левой, 4 – и.п. **9. Выпады**И.п. – о.с.1-3 – пружинистый выпад вперед правой ногой, 4 – шагом назад вернутся в и.п. То же самое левой ногой**10. Перекаты**И.п. – сед на правой ноге, левая в сторону1 – перекат вправо, 2 – перекат влево и т.д.**11. Прыжки**И.п. – о.с.1 – правая рука на пояс2 – левая рука на пояс3 – правая рука к плечу4 – левая рука к плечу5 – правая рука вверх6 – левая рука вверх7-8 – хлопок То же самое в обратном порядке вниз | 5 мин.3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза3-4 раза6 раз2 раза | Комплекс ОРУ проводят ученики, которым было дано домашнее задание: выучить упражнения. Акцентировать внимание учащихся на плавном и медленном выполнении упражнений на шейный отдел позвоночника.Руки держать прямыми в сочетании с движением рук вверх-назадОриентировать учащихся на активные движения руками в лучезапястных суставахОриентировать учащихся на активные движения руками в плечевых суставах. Руки прямые.Ориентировать учащихся на более низкий наклон туловища в бок с прямыми ногами.Акцентировать внимание учащихся на прямые ноги.Акцентировать внимание учащихся на правильном положении ноги и спины во время выполнения упражненияАкцентировать внимание учащихся на положении спины во время выполнения упр., постановке ногУпражнение на развитие внимательности |
| Основная часть 25 минут | Проверить степень овладения положением бегуна по команде «На старт!», «Внимание!», «Марш» и закрепить навык выполнения действий на первых метрах дистанции при стартовом разгоне.Содействовать развитию скоростно-силовых способностей соревновательным методом.Содействовать развитию скоростно-силовых способностей соревновательным методом.Содействовать развитию скорости реакции, внимательности и ловкости. | 1. **Упражнения на овладение техникой старта, на развитие скоростно-силовых способностей**:
* Высокий старт:
1. объяснение
2. показ
3. выполнение: команды «на старт», «внимание», «марш»
* Игра-соревнование «Бег с преследованием»

Стартовый разгон - ускорение 10-20 м из различных и.п.:1. из упора присев
2. из положения сидя
3. из упора лежа
4. из положения стоя на коленях
* **Провести игру-соревнование «Салки маршем!»**

1. Выпады2. Приседания* **Игра «Третий лишний»**
 | 6 мин.2-4 раза8 мин.6 мин.5 мин. | Построение учащихся в 1-2 шеренги – объяснение. Выполнять упражнения по команде учителя, по прямой.Акцентировать внимание учащихся на особенности техники старта и стартового разгона. Класс делится на две команды. На расстоянии 3–4 м одна от другой проводят две стартовые линии, а в 20–30 м от линии старта – финишную линию. Играют две команды: первая стартует с ближней линии, вторая – с дальней. Участники принимают стартовое положение и по команде учителя начинают бег. Игроки второй команды стараются запятнать игроков первой, до того как те пересекут линию финиша. За каждое касание команда получает 1 очко. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, которая наберет больше очков.Участники команд строятся в шеренги по одному с интервалом 1 м. друг от другаПо сигналу учителя команды начинают сближаться, выполняя различные упражнения, когда расстояние между ними сокращается, учитель громко говорит: "Первая!" (либо "Вторая!").Игроки названной команды поворачиваются кругом и убегают за свою линию, а соперники стараются осалить убегающих. Сколько человек команда осалила, столько баллов она и получает.Класс строится в круг в колонну по два лицом к центру. Выбирается два человека: водящий и убегающий. Задача водящего – догнать убегающего, а убегающий, в свою очередь, чтобы его не поймали, должен убежать и встать спереди в колонну. Бегать разрешается: за кругом, в круге между колоннами, но не сквозь пару в колонне.  |
| Заключительная часть – 5 минут | Содействовать оптимизации функционального состояния организма учащихся. Развитие внимательности. | 1. **Игра на внимание «Запрещенное движение»**
 | 3 мин. | Играющим предлагается повторять все движения, за исключением запрещённого движения, заранее им установленного. Учитель показывает разные движения, все повторяют, запрещённое делает неожиданно, но повторивший запрещённое движение - выходит из игры на то время, пока другой не повторит запрещённое движение. |
| Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно – познавательной деятельности. | 1. **Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока:**

- оценка степени решения задач, выделение лучших и рекомендации учащимся. | 2 мин. | Стимулировать учащихся к самоанализу, результативности собственной деятельности на уроке. |