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 раз  1 раз  1 раз  1 раз  1 раз | Смену способов передвижения осуществлять по диагонали зала и сигналу учителя.  Коленом касаемся ладоней.  Пятками касаемся ладоней сзади, чаще работаем ногами  Ноги прямые  Толкаться 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, прогнуться  2 – и.п.  3-4 – то же самое другой ногой  **2. Наклоны головы**  И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе;  1 – наклон вперед  2 – наклон назад  3 – наклон влево  4 – наклон вправо  **3. Рывки руками**  И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверху, левая внизу  1-2 – отведение прямых рук назад, смена положения  3-4 - то же самое, левая рука вверху  **4. Круговые вращения кистями**  И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны  1-4 – круговые вращения вперед, то же назад  **5. Круговые вращения прямыми руками**  И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу  1-4 – круговые вращения вперед,  1-4 – назад  **6. Наклоны туловища в стороны**  И.п.- стойка ноги врозь; руки на поясе  1-2 – 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 поясе  1-4 – круговые вращения тазом вправо, то же влево  **8. Наклоны вниз**  И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе  1 – 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 сторону  1 – перекат вправо,  2 – перекат влево и т.д.  **11. Прыжки**  И.п. – о.с.  1 – правая рука на пояс  2 – левая рука на пояс  3 – правая рука к плечу  4 – левая рука к плечу  5 – правая рука вверх  6 – левая рука вверх  7-8 – хлопок  То же самое в обратном порядке вниз | 5 мин.  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  6 раз  2 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-назад  Ориентировать учащихся на активные движения руками в лучезапястных суставах  Ориентировать 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 упражнения  Акцентировать внимание учащихся на положении спины во время выполнения упр., постановке ног  Упражнение 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. Выпады  2. Приседания   * **Игра «Третий лишний»** | 6 мин.  2-4 раза  8 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 друга  По 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. |