**Конспект урока по физической культуре для 4 класса по легкой атлетике**

**Тема:** «Челночный бег 3х10м, 5х10м». Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».

**Задачи:** 1. Закрепить комплекс ОРУ с кубиками.

2. Совершенствовать челночный бег 3х10м, 5х10м.

3. Разучить подвижную игру «Шишки, желуди, орехи».

4.Содействовать развитию гибкости, ловкости, быстроты двигательных реакций.

5. Содействовать формированию правильной осанки при выполнении ОРУ,

учить сотрудничать со сверстниками в ходе работы на уроке.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** кубики маленькие, кубики большие, гимнастические скамейки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть**  **урока** | **Содержание материала** | **дозировка** | **Организационно-методические**  **указания** |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  10мин | 1. Построение, сдача рапорта.  2. Приветствие  3. Сообщение задач урока  4.Ходьба:   * на носках, руки вверх; * на пятках, руки в стороны; * в приседе.   5. Бег:   * по кругу; * «змейкой».   6. Ходьба  7. Беговые упражнения по диагонали:   * Прыжки перекатом с пятки на носок; * Приставные шаги правым и левым боком; * Бег с захлестом голени; * Бег с высоким поднимание бедра; * Бег с ускорением.   8. Перестроение в 2 шеренги | 1-1,5мин  0,5круга  0,5круга  0,5круга  2круга  2круга  1круг  1раз  по 1разу  1раз  1раз  1раз  1мин | Дети строятся в одну шеренгу, принимают о.с. (пятки вместе, носки врозь). Дежурный командует: «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!». Затем подходит к учителю и сдает рапорт. Учитель дает команду «Вольно!».  -«Здравствуйте уч-ся 4го класса»  - «Здравствуйте» - отвечают уч-ся  - «Сегодня на уроке мы закрепим комплекс ОРУ с кубиками, будем совершенствовать челночный бег и разучим подвижную игру «Шишки, желуди, орехи».   * Если есть освобожденные, получают задание в рабочей тетради по физической культуре.   Следить за осанкой, руки прямые.  Соблюдать дистанцию, следить за правильным дыханием во время бега.  Восстановление дыхания.  Выпрыгивать как можно выше.  Выполнять точно боком.  На стопе, руки согнуты в локтях.  Следить за работой рук.  В ходьбе раздать кубики(проходя мимо корзины взять по 2 кубика), после перестроения разомкнуть на вытянутые руки. |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я  32мин  О  С  Н  О  В  Н  А  Я | 9. ОРУ с кубиками:   * И.п.-о.с., кубики внизу   1-шаг пр.вперед, кубики через стороны вверх  2-и.п.  3-то же с левой  4-и.п.   * И.п.-стойка, кубики в стороны   1-4-4 вращения предплечьями во внутрь  5-8-4 наружу   * И.п.-стойка, ноги врозь, кубики внизу   1-кубики через стороны вверх  2-наклон вправо  3-4-обратным движением вернуться в и.п.  5-8-то же в другую сторону   * И.п.-стойка, ноги врозь, кубики в стороны   1-с поворотом туловища направо, наклон к левой, коснуться левого носка  2-и.п.  3-4-то же к другой ноге   * И.п.-то же   1-наклон, правый кубик положить на пол  2-и.п.  3-левый положить  4-и.п.  5-8-обратным движением забрать кубики   * И.п.-о.с.,кубики внизу   1-3-3 пружинящих наклона, кубики назад  4-и.п.   * И.п.-то же   1-присесть, кубики вперед  2-и.п.   * И.п.-то же   1-прыжок ноги врозь, кубики вверх  2-и.п.  10. Повороты с кубиками   * И.п.-стойка, правая нога вперед (ноги слегка согнуты)   1-поворот кругом, коснуться правой рукой пола  2-и.п.  То же с другой ноги, поворот кругом направо.   * То же с кубиками   1-взять кубик  2-поворот, положить кубик  3-взять 2ойкубик  4-положить  5-8-то же в другую сторону  11. «Челночный бег»   * 1аяшеренга выполняет челночный бег (2аянаблюдает, затем указывает на ошибки) * 2аявыполняет челночный бег (показ уч-ся, выполнение задания, исправление ошибок)   Перестроение в 4 колонны   * Челночный бег 3х10м * Челночный бег 5х10м   12. Эстафеты (закрепление челночного бега)   * У 1го 2 кубика   Задание:1ыйберет один кубик, ставит на первую линию, возвращается за вторым кубиком и ставит на вторую линию и передает эстафету; 2ойигрок по одному кубику приносит обратно   * У 1го 2 кубика   Задание: то же, но кубики относить за одну линию.   * На 1ойлинии стоят 3 кубика   Задание: 1ыйдобегает до 1ойлинии, по одному кубику переносит на вторую линию; 2ойто же самое, но переносит кубики со второй на первую линию. | 6-8раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз  6-8раз  5мин  по 2раза  по 2раза  2-3раза  2-3раза  1-2раза  1-2раза  1-2раза | Нога сзади прямая на носке, руки прямые, смотреть на кубики.  При выполнении упражнения удерживать руки в стороны.  При выполнении наклона в сторону смотреть через плечо на пятку, руки прямые.  При наклоне ноги не сгибать, сохранять положение «руки в стороны», смотреть на кубик в сторону поворота.  При наклоне ноги не сгибать, сохранять положение «руки в стороны».  Ноги в коленях не сгибать, руки отводить как можно дальше назад.  В приседе спина прямая, пятки от пола не отрывать  Следить за четким выполнением задания, за разноименной работой рук и ног.  После выполнения задания, уч-ся остаются лицом к противоположной стене.  1аяшеренга строится на линии, 2аясадится на скамейки.  По команде «Марш!», взять 1 кубик, добежать до противоположной линии, положить кубик (выполнив правильно поворот), вернуться, взять 2ойкубик, положить на противоположную линию рядом с первым.  Далее работает 2аяшеренга.  Следить за правильным выполнением поворота.  Каждую шеренгу рассчитать на 1-2 и построить по ориентирам в 4 колонны.  Челночный бег выполнять четверками по команде.  Поставить скамейки, посадить команды  Освобожденные помогают раздавать инвентарь.    маленькие  кубики  большие  кубики  учитель  учащиеся    кубики ставить четко за линию  Следить за правильным выполнением поворотов во время эстафет |
| З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Н  А  Я  3мин | Построение в круг  13. Игра «Шишки, желуди, орехи».  тройка  водящий  учитель  1-шишки  2-желуди  3-орехи  Построение в одну шеренгу  14. Домашнее задание  15. Подведение итогов урока.  Организованный уход с урока. | 5-7мин  2-3мин | Построить тройками по кругу (один за другим). Один игрок становится в центр. Руководитель говорит, например: «шишки», играющие, стоящие первыми в тройках должны поменяться местами. Водящий старается встать на любое освободившееся место. Если это ему удалось, то он становится «шишкой».  Освобожденные то же играют в эту игру.  -Класс, в одну шеренгу становись!  Выбрать ученика, который к следующему уроку готовит комплекс упражнений для разминки в кругу. Учитель проводит индивидуальную работу с учеником по подбору упражнений. |