**План – конспект урока по физической культуре по разделу "Легкая атлетика"**

**Третьякова Светлана Ивановна, учитель МОУ СОШ № 14 г. Твери**

**Класс**: 4 Г **Дата проведения:** 24. 10. 2012 год. **Тема урока:** **"Легкая атлетика"**

**Метод проведения:** поточный, фронтальный, индивидуальный, групповой. **Тип урока:** комбинированный. **Задачи урока:** 1.Закрепить навыки самоконтроля: определять степень утомляемости по внешним признакам; технику бег со сменой лидера; 2.Совершенствовать технику работы рук и ног в беге на месте и в движении; 3.Развивить способность к ускорению, скоростно-силовые качества, силу, координацию движений, гибкость, навыки самоконтроля, двигательную память; 4.Воспитать культуру движений, положительные индивидуальные качества в коллективном взаимодействии настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь. **Место проведения:** спортивный зал МОУ СОШ № 14 **Время проведения:** 45 минут

**Количество учащихся на уроке:** 24 человека

**Оборудование:**

1.Ноутбук, проектор, экран 2. Таблица самонаблюдения, разноцветные фишки- синие, зеленые, красные 3. Карточки с заданиями для групповой самостоятельной работы для отделения №1, №2.

**Спортивный инвентарь:**  1. Набивные мячи 9 шт.  
2. Фишки большие 9 штук, малые 7 штук 3. Гимнастические маты 3 шт.

Ход урока

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание учебного материала | Дозировка | Методические указания | примечания |
| **Подготовительная**  **15мин** | 1. Организационный момент  А) Построение  -Здравствуйте ,4 класс!  Б)Строевые команды и упражнения  -Равняйсь! Смирно! По порядку рассчитайсь!  -Дежурный рапорт сдать!  В) Постановка задач урока  -Сегодня на уроке мы продолжим развивать навыки самоконтроля, совершенствовать работу рук и ног при беге на месте и в движении. выполняя "бег со смещением", целенаправленно будем развивать скоростно-силовые качества посредством упражнений "коридор", "змейка"; силу, гибкость при самостоятельной работе по карточкам. Работа будет проходить по отделениям: 2 отделения  2. Беседа на тему "Утомление и его внешние признаки"  Перед началом практической части урока, ответьте на вопросы:   * Вы испытывали утомление? * После какой деятельности вы испытывали утомление? * Как оно у вас проявлялось? * Как внешне можно определить, что человек испытывает утомление?   -Однако знаем мы об утомлении еще очень мало  Презентация на тему Внешние признаки утомления", подготовленная учеником.  Вывод:  Утомление наступает после физической нагрузки. Степень утомления можно определить по внешним признакам: по состоянию кожи, частоте дыхания, обильности потоотделения, окраске кожи и точности движений. При этом учитель обращает внимание на таблицу самонаблюдения, находящуюся в течении урока в поле зрения обучающихся.  Учитель предлагает, используя новые знания, провести наблюдение за своим самочувствием в течении занятий и в конце основной части урока определить степень личного утомления по таблице самонаблюдения. Для визуализации результатов собственного контроля будут предложены разноцветные фишки с клейкой основой. Выбирая зеленую фишку ребенок определяет у себя незначительную степень утомления, синюю- значительную, красную- резкую***.*** | 1мин  6 мин | Принять основную стойку | В шеренгу по одному  Презентация должна быть готова к демонстрации. Ребята смотрят презентацию и отвечают на вопросы, сидя на скамье |
| 3. Ходьба:  1) на носках;  2) на пятках;  3) перекатом с пятки на носок;  4) с высоким подниманием бедра;  5) с захлестыванием голени;  6) спиной вперед перекатом с носка на пятку | 1мин  10сек  10сек  10сек  10сек  10сек  10сек | -руки вверх. спина прямая;  -руки в стороны;  -руки за голову, локти не сводить;  - руками выполнять хлопок под коленом, стараясь не наклонять туловище вперед;  -руки на поясе  -руки на поясе, назад смотреть через левое плечо | Упражнения выполняются в зале по кругу, движением против ч асовой стрелки.  Обеспечить чистую, не загроможденную беговую дорожку |
| 4. Бег равномерный со сменой лидера  Класс выполняет бег в колонне с дистанцией 3 м, дежурный ученик – направляющий.  По сигналу учителя замыкающий бежит с ускорением и становится направляющим. Заканчивается бег, когда каждый ученик побудет «лидером» , направляющим в колонне бегущих | 2 мин | При беге соблюдать ритм дыхания- на три шага вдох, на три шага выдох;  При беге правильно ставить ногу- соприкасается стопа с полом в передней ее части;  Ускоряться по внутренней стороне колонны;  Скорость бега сохранять после того, как учащийся занял место лидера |  |
| 5.Упражнения на дыхание  Перестроение из шеренги по одному в колонну по пять через середину зала  6. Общеразвивающие упражнения  **1.** И.п. –стойка ноги врозь, руки согнуты в стороны.  1 – 2 – поднимаясь на носки, руки вверх;  3 – 4 – И.п.  **2.** И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны; пальцы врозь.  1 – с силой согнуть руки, кисти в кулак;  2 – И.п.  **3**. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.  1 – наклон влево, руки за голову;  2 – И.п.;  3 – наклон вправо, руки за голову;  4 – И.п.  **4**. И.п. – стойка, руки на пояс.  1 – стойка ноги врозь шагом левой, руки в стороны;  2 – наклон вперед, руками коснуться пола;  3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – И.п.  **5**. И.п. – упор сидя сзади, левая на поясе.  1- Опираясь на правую руку, передвижение по кругу.  2. То же, но с опорой на левую руку.  **6**. И.п. – руки внизу, пальцы сцеплены. Перешагнуть, не расцепляя рук вперед, сесть, встать, руки за спиной и перешагнуть назад.  **7**.И.п.- упор присев  1-упор лежа  2- и.п.  3-выпригивание с хлопком над головой  4.и.п  8. Бег на месте  В колонне по пять выполнить деление на отделения- по 9 человек, учитывая физическую подготовку. | 5 мин  9-10 повторений  8-9 повторений  8-9 повторений  7-8 повторений  По 2 вращения девочкам, 3-мальчикам  4 повторения  6 повторений  30 сек | Глубокий вдох носом, выдох полный через полуоткрытый рот  Обратить внимание на осанку в И.п. – спина прямая, локти точно в стороны, плечи опущены, голова прямо.  Поднимая руки – вдох, опуская – выдох. Смотреть на руки (поднимая их).Потянуться вверх.  Обратить внимание на осанку и положение рук в И.п.  Сгибаем с силой.  Спина прямая.  На раз – выдох, на два – вдох.  Обратить внимание на осанку и положение рук в И.п.  2. Точно в сторону (при наклоне).  3. Ниже наклон.  4. Локти назад (в положении руки за голову).  5. При наклоне – выдох, в И.п. – вдох.  Ноги прямые (при наклоне). Подается команда: «И.п. принять! Упражнение в левую сторону начинай! Раз, два, три, четыре. Ноги прямые, три, четыре. Раз, два, руки прямые»  Обратить внимание на осанку в И.п. – спина прямая, рука прямая, , голова прямо.  Сделать 6 движений ног за один оборот .  При перешагивании руки не расцеплять.  Выполняя сед – вдох, поднимаясь – выдох.  Выполнять под счет  С активной постановкой ноги на переднюю часть стопы. Темп медленный и средний |  |
| **Основная**  **27 мин** | 1. Упражнения на совершенствование техники работы рук и ног в беге на месте и в движении  Перестроение  "Бег со смещением". Упражнение выполняется по команде парой учащихся с двух сторон зала и добегая до фишки, выполняют бег на месте. При втором сигнале приставными шагами выполняется смещение к следующим ориентирам, и одновременно вступает в работу следующие две пары и т.д. | 4 мин | 1отделение и 2 отделение строятся в парах на противоположных сторонах площадки | Расставить 8 ориентиров, по четыре с каждой половины зала по лицевой линии, расстояние дистанции- 6 метров |
| 2.Работа в отделениях :  - Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:  А) "Коридор"- бег с одновременным касанием фишек правой, левой рукой в быстром темпе  Б) "Змейка"- в беге оббегать фишки с правой, левой стороны. В сторону финиша двигаться лицом вперед, после направления спиной вперед  В) Упражнения на гибкость.  В карточках-заданиях 3 упражнения на гибкость, знакомых детям  Перестроение | 14 мин  7 мин  По 3 повторения-1 отделение, по 2 повторения  7 мин | Работа ведется в 2 отделениях 1- выполняет упражнение "коридор",  2- отделение в это время самостоятельно выполняет упражнения на развитие гибкости по карточке-заданию №1  После выполнения упражнения отделения меняются местами.  Затем 1 отделение выполняет упражнение "змейка", а отделение в это время самостоятельно выполняет упражнения на развитие гибкости по карточке-заданию №2. Затем отделения меняются местами занятий  Касание фишки- обязательное условие выполнения упражнения, возвращение к месту старта не сбавляя скорости. Фишек стараться не касаться при беге. При движении спиной вперед поворачивать голову в сторону препятствия (фишки)  При переходах от задания к заданию и при самостоятельном выполнении упражнений руководят на местах командиры отделений | Подготовить; коридор" из фишек количеством 8 штук, через 2 метра 1-фишка для обозначения поворота  Старт выполняется на правом фланге ориентиров. |
| 3. Подвижная игра " Не давай мяч водящему"  Игроки делятся на группы по 6 человек. В каждой группе выбирают "водящего", который стоит в центре с набивным мячом. "Водящий" бросает мяч игроку, который поймав его, перебрасывает через круг другому игроку, или по кругу, а "водящий" пытается дотронуться до мяча рукой. Как только он это сделал, "водящим" становится игрок, от которого шел мяч.  4. Определение уровня собственного утомления каждым обучающимся опираясь на таблицу самонаблюдения.  - Какие виды утомления вы можете назвать?  -Какие объекты наблюдения будут вами отмечены для того, чтобы определить вид вашего утомления после подвижной игры?  - Перед вами фишки разного цвета, определяющие вид утомления. Выберите фишку, которая определяет вид вашего утомления и приклейте под соответствующую колонку на таблице.  - Сделаем вывод: у большей части класса какой вид утомления? Почему, как вы думаете?  - Что нужно сделать, чтобы утомление стало минимальным ?(ответы детей) Предлагаю для восстановления организма выполнить упражнения на расслабление | 6 мин  3мин | Соблюдать правила подвижной игры: "водящий" касается мяча, не выхватывая из рук.  За минуту окончания игры учитель предупреждает об этом детей.    Самонаблюдение и анализ своего состояния происходит в произвольном построении | Подготовить 3 набивных мяча    Таблица самонаблюдения висит на стене весь урок. Цветные фишки готовы под таблицей на стуле (у фишек клейкая основа) |
| **Заключительная**  **3 мин** | 1. Упражнения на расслабление  А) из положения стоя , руки свободно опущены, постепенный наклон туловища с переходом в присед и последующим возвращением в исходное положение;  Б)свободный не напряженный наклон маятникообразными движениями руками;  В) стоя правым боком к опоре, держаться за нее и выполнять расслабленные маятникообразные движения левой ногой;  2.Подведение итогов: каждое отделение оценивает свой вклад в достижение поставленных в начале урока целей, свою активность, эффективность работы класса, увлекательность и полезность выбранных форм работы.  Ребята по одному от отделения высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного ряда:   1. сегодня мы узнали… 2. было интересно… 3. было трудно… 4. мы выполняли задания… 5. мы поняли, что… 6. теперь мы можем…   3.Выставление оценок и отметок  -Все учащиеся сегодня старались выполнять упражнения правильно.  -Учащиеся, подготовившие карточки для самостоятельной групповой работы получают отличные отметки.  Домашнее задание- имитация движений рук и ног при беге в положении стоя и лежа, повторить понятия утомление, его признаки.  -Направо. Из зала в раздевалку шагом марш! | 30 сек  30 сек  30 сек  1мин  30 сек | При выполнении упражнений на расслабление обратить внимание на формирование осанки:-  прямо держать голову, -  не наклонять плечи вперед,  - после наклонов разгибать спину; позвоночник должен быть прямой;  - следить за правильным положением стоп  Отметить учащихся технически верно выполняющих работу рук и ног в беге на месте и в движении |  |