План–конспект открытого урока по физической культуре

МБОУ СОШ №10

Тема урока: Спринтерский бег, эстафетный бег.

Класс: 4

Дата проведения: 8.04.15г.

Учитель: Холод В.С.

**Цели:** Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, скоростно-силовых, координации в беге на короткие дистанции*.*

совершенствовать технику выполнения спринтерского и эстафетного бега; закрепить технику низкого старта и стартового разгона.

выработка у учащихся основных способов двигательной деятельности; развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, скоростно-силовых, координации ;профилактика искривления позвоночника; воспитание интереса к физическим упражнениям и подвижным играм; воспитание смелости, честности, коллективизма, дисциплинированности, трудолюбие, активность, самостоятельность.

**Формируемые УУД**:

*предметные:* иметь первоначальные представления о спринтерском и эстафетном беге, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижной игры «Вызов номеров»;

*метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

*личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

**Тип урока:** совершенствующий

**Технологии**: Групповой, поточный, индивидуальный, игровой, соревновательный.

**Инвентарь:** секундомер, флажки, 4 скакалки, 2 теннисных мяча , 2 шарика с песком, 2 обруча.

.

**Место проведения:** спортивный зал

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время** | **Деятельность****учителя** | **Деятельность****учащихся** | **Ожидаемый результат** | **Вид УУД.** |
| **Организационный этап урока.****Цель: мотивировать детей на желание узнать новое.** |  |
| 2 мин. | Построение учащихся.Проверка готовности учащихся к уроку. Обратить внимание на внешний вид.Мотивация учащихся на работу, внутренняя готовность, психологическая организация внимания.Подводящие Стихотворения детей о Легкой атлетике: (тематические рамки) -  Какие виды легкой атлетики вы знаете?-  Ребята, подскажите мне, что нужно сделать перед началом урока, чтобы мы быстро бегали, прыгали, а главное не получили травм. | Приветствие учителя. Расчёт по порядку номеров.Отвечают на вопрос учителя. | Готовность к уроку.Выраженная волевая направленность уч-ся к восприятию материала | **Умение** проявлять дисциплинированность ивнимание (Л)**Умение** активно включаться в коммуникацию с учителем (Л,К). |
| **Подготовительная часть урока.****Цель: подготовить организм к предстоящей работе.** |  |
| 12 мин.4-6 раз1 круг1 круг1 круг1 круг1 круг1 диагональ1 круг1 круг1 круг1 круг8-10 раз10-12 раз6-8 раз6-8 раз8-10 раз8-10 раз10-12 раз10 раз дев;15 раз мальч. | **Разминка.**1.  Повороты на месте.2.  Ходьба в колонне * Строевой шаг;
* На носочках, руки на пояс;
* На пятках, руки за голову;
* На внутреннем своде стопы;
* На внешнем своде стопы;

3. Ходьба по диагонали:,0* С высоким подниманием бедра;
* Спиной вперед

4. Бег и его разновидности* Обычный
* Обычный, по свистку подпрыгнуть,
* Обычный, двойной свисток присесть
* Приставными шагами

6. Построение (ОРУ)1) И.п.; руки на пояс, наклоны головы;- влево- вправо2) И. п.; руки к плечам: поочередное круговое движение согнутых рук вперед, назад (на 4 счета)3)И.п.; ноги на ширине плеч, левая рука вверх, правая рука вниз, махи рукой поочередно чередуя руки; (на 4 счета)4) И.п.; ноги врозь, руки вверх, наклоны туловища вперед, назад.5) И.п.;  ноги врозь, руки за голову, повороты вправо, влево6) И.п.; основная стойка,- махи рукой перед грудью (на 1-2),на 3-4 махи рукой влево, чередуя вправо.7) И.п. – основная стойка, руки на пояс.Выпад вперед правой ногой, смена ног, выпад вперед левой ногой.8) Упражнение «мельница»9) И.п. – основная стойка, ноги вместе.Приседание в упор, вернуться в и.п. | 1.  Повороты на месте.2.  Ходьба в колонне * Строевой шаг;
* На носочках, руки на пояс;
* На пятках, руки за голову;
* На внутреннем своде стопы;
* На внешнем своде стопы;

3. Ходьба по диагонали:* С высоким подниманием бедра;
* Спиной вперед

4. Бег и его разновидности* Обычный
* Обычный, по свистку подпрыгнуть,
* Обычный, двойной свисток присесть
* Приставными шагами

6. Построение (ОРУ)1) И.п.; руки на пояс, наклоны головы;- влево- вправо2) И. п.; руки к плечам: поочередное круговое движение согнутых рук вперед, назад (на 4 счета)3)И.п.; ноги на ширине плеч, левая рука вверх, правая рука вниз, махи рукой поочередно чередуя руки; (на 4 счета)4) И.п.; ноги врозь, руки вверх, наклоны туловища вперед, назад.5) И.п.;  ноги врозь, руки за голову, повороты вправо, влево6) И.п.; основная стойка,- махи рукой перед грудью (на 1-2),на 3-4 махи рукой влево, чередуя вправо.7) И.п. – основная стойка, руки на пояс.Выпад вперед правой ногой, смена ног, выпад вперед левой ногой.8) Упражнение «мельница»9) И.п. – основная стойка, ноги вместе.Приседание в упор, вернуться в и.п. | Чёткое выполнение строевых приёмов.Следят за правильной осанкой.Правильность выполнения движения.Смотреть через левое плечоСоблюдение техники безопасности, правильное выполнение.Частичная готовность учащихся к основной работе. | **Умение** распознавать и выполнять двигательное действие (П).**Умение** выполнять упражнения по укреплению осанки (Р)**Умение** видеть и чувствовать красоту движения (Л)**Умение** ориентироваться в пространстве (Р)**Умение** проявлять дисциплинированность (Л)**Умение** сочетать физические действия с дыханием (Р). |
| **Подготовительная часть.****Комплекс специальных подготовительных упражнений.****Цель: подвести детей к осознанию темы урока, подготовить организм к предстоящей работе.** |
| 13 мин | **Подводящие упражнения.****I- Спринтерский бег:**Закрепить технику положения низкого старта и стартового разгона. Бег по дистанции. Напомнить данную технику* выбегание с низкого старта от линии старта до Флажков. Повторить 2 Раза По 15 М.
* выбегание с Низкого тарта «В упряжке» с преодолением сопротивления. Партнер удерживает стартующего длинной скакалкой, наложенной на пояс или грудь и пропущенной под

 мышками стартующего. В одну сторону площадки выполняет задание один, обратно – другой.* техника низкого старта;
* принятие положения “На старт!” по сигналу на быстроту выполнения;

бег с низкого старта на расстояние 30 метров на максимальную скорость.**2-Эстафета**1. Расчет на «первый», «второй»2. Построение в две колонны.3. проведем эстафету.1) «Передай другому»У первых участников команды в руках эстафетная палочка. По сигналу учителя обучающиеся бегут к флажку, обегают ее и возвращаются к своей колонне. Передают следующим участникам.  Эстафета заканчивается, когда дистанцию пробегут все участники.3) «Прыгунки»По  сигналу учителя участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй встает на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все участники прыгнут, учитель измеряет всю длину прыжков первой и второй команды. Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше.4) **«**Бег по серпантину»(с изменением направления).От линии старта до флажка по прямой расставлены флажки -7 штук. По команде «Марш!» надо обежать флажки один слева, друг­ой справа. Бежать до последнего флажка и так же двигаться обратно.5) «Дружные кузнечики»И.п.: стоя в колоне. По команде «Марш!» все кладут руки на плечи впереди стоящего и на правой ноге прыгают вперед до флажков (10 м). Обогнув флажок, прыгают назад на левой ноге.6)«Челночный» бег 4 х 15 м.И. п.: команды у стартовых линий в одну колонну; впереди капитан.Оборудование: 4 поворотных флажка на стойках, один на стартовой линии, второй в 15 м, 2 эстафетные палочки.7)«Эстафета с препятствиями»По сигналу направляющие игроки колонн бегут к флажку, добежав до лежащего на пути обруча, пролезают сквозь него, затем кладут обруч на место, с белым кружком в центре, и бегут дальше. Поравнявшись с флажком огибают его и возвращаются обратно, пролезая снова сквозь обруч, после чего по правилам легкоатлетической эстафеты передают эстафету следующему игроку. Команды построились. Судья объявляет результаты.3. Выявление победителей. |  | Следить за техникой выполнения низкого стартаПо команде “На старт!” бегун подходит к линии старта, опускается на руки за линией старта..Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун ставит руки в прямом положении на ширину плеч у линии старта. Голова и туловище образуют прямую линию. Тяжесть тела равномерно распределена между точками опоры: руками, стопой впереди стоящей ноги и колена сзади стоящей ноги. Возможные ошибки: выпрыгивание со старта, резкое выпрямление туловища.Правильность выполнения   Эстафетную палочку держать за один конец палочки   1.отталкивание2.мягкое приземление  Если вы сбили кеглю, ее надо поставить на место.Побеждает команда, первой закончившая бегПравила: нельзя менять ноги, становиться на две ноги, расцепляться.Побеждает команда, сделавшая меньше ошибок.Задача: выполнить «челночный» бег 4 х 15 м с передачей эстафеты (эстафетной палочки).Штраф: потеря палочки, сшибание флажка.Побеждает быстрейшая команда.Передача эстафеты хлопком в ладошиПравила: мяч только катать; сбитой считается только од­на кегля, которую ударил мяч. Пред каждым броском все кегли ус­танавливать на свое место.Выигрывает команда, закончившая эстафету быстрееОтметить победителей | **Умение** контролировать свои действия, ориентируясь на показ движений учителем (Р).**Умение** активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах доброжелательности и взаимопомощи (Л, К). |
| **Основная часть.****Цель:**Развитие двигательных качеств**.** |
| 16 мин. | **«Вызов номеров»**В этой игре участвуют 2 команды, которые выстраиваются в колонны по одному и рассчитываются по порядку номеров, каждый запоминает свой номер. Впереди каждой колонны на расстоянии 10-15 м ставится по флажку. Перед играющими проводится стартовая черта, на расстоянии 2 м от нее \_ линия финиша. Руководитель вызывает игроков в любом порядке. Вызванные игроки выбегают вперед, обегают стойку и возвращаются обратно. Прибежавший к финишу первым получает очко для своей команды и становится на свое место. Руководитель может вызвать некоторых участников 2 раза. Задания можно разнообразить, изменяя форму передвижения: до флажка – прыжки на двух ногах, обратно – обычный бег; до флажка – прыжки на одной ноге, обратно – обычный бег и т.д.Спросить: Что нам дала эта игра? Получилось ли у нас применить в игре изученный материал?  | В начале игры надо сказать, что вызванные игроки выбегают с правой стороны и, финишируя, должны придерживаться правой стороны. Выигрывает команда, набравшая больше очков.   | Активность познавательной деятельности на последующих этапах, вариативность восприятия и осмысление нового материала.**Правильное выполнение .****Соблюдение правил техники безопасности, правильное выполнение заданий.**  | **Умение** осознано и произвольно осуществлять высказывание в устной форме (П).**Умение** использовать имеющиеся знания и опыт(Р)**Умение** определять собственную деятельность по достижению цели (Р).**Умение** самоопределиться к задачам урока и принять цель занятия (Л).**Умение** активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах доброжелательности и взаимопомощи (Л, К)**Умение** организовывать свою деятельность (Л)**Умение** точно применять изученные действия (Р)**Умение** проявлять уважение и такт по отношению к соперникам (Л, К). |
| **Заключительная часть.****Цель: привести организм в оптимальное состояние.** |  |
| 2 мин | * Построение.
* Игра на внимание.
* Подведение итогов.
* Домашние задание

Проанализировать и оценить работу обучающихся на уроке. Сказать о том, что любые жизненные действия мы должны уметь оценивать, а на уроке мы должны оценить себя.Указать на типичные ошибки.**Рефлексия:** Что получилось, а что нет? Будем ли продолжать работу?Выставление оценок за урок в журнал и дневники учащихся**Домашнее задание:**« Урок закончен. До свидания! Напра-во, в раздевалку шагом марш!» |  | Упражнения выполняют в спокойном темпе, с закрытыми глазами.Самостоятельное оценивание своих действий.Закрепить полученные эмоции и чувства. | **Умение** ориентироваться во времени и пространстве (Р)**Умение** дать самооценку собственной деятельности **(Л)****Умение** применять полученные знания в организации и проведения досуга (Р)**Умение** организовывать коллективную совместную деятельность (К). |