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 и  внимание (Л)    **Умение** активно включаться в коммуникацию с учителем (Л,К). | |
| **Подготовительная часть урока.**  **Цель: подготовить организм к предстоящей работе.** | | | |  | |
| 12 мин.  4-6 раз  1 круг 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг  1 диагональ  1 круг 1 круг 1 круг 1 круг  8-10 раз  10-12 раз  6-8 раз  6-8 раз  8-10 раз  8-10 раз  10-12 раз  10 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 - вправо  2) 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, влево  6) 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 - вправо  2) 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, влево  6) 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 плечо  Соблюдение 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 старта  По 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.отталкивание  2.мягкое приземление      Если вы сбили кеглю, ее надо поставить на место.  Побеждает команда, первой закончившая бег  Правила: 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 ладоши  Правила: мяч только катать; сбитой считается только од­на кегля, которую ударил мяч. Пред каждым броском все кегли ус­танавливать на свое место.  Выигрывает команда, закончившая эстафету быстрее  Отметить 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). |