**Тема урока: Челночный бег.**

***Цели:*** разучить беговую разминку; повторить технику челноч­ного бега и подвижную игру «Флаг на башне».

***Формируемые УУД: предметные:*** иметь углубленные пред­ставления о технике челночного бега, организовывать здоровье -сберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Флаг на башне»; ***метапредметные:*** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять об­щие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; *личностные*: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Инвентарь: секундомер, свисток, 3конуса(фишки), 4флажка без древка.

1. **Вводная часть.**

1.Построение.Организационные команды.

(Выполняется разминочно-разогревающий бег (2мин).)

-Бег проводится не на скорость — не надо что-то кому-то доказывать, задача простая — разогреть организм, подгото­вив его к основной нагрузке. После бега будет еще и бего­вая разминка, так что силы необходимо оставить и на нее, и на все оставшееся время урока. Кроме того, пора вспо­мнить, чему мы учились в предыдущих классах, а именно подбирать удобный для себя темп и ритм бега. Для этого дается возможность обгонять друг друга. Бегом марш!

(После бега учитель переводит класс на шаг. Учащиеся вы­полняют дыхательные упражнения.)

**2. Беговая разминка**

— На первый-второй рассчитайсь!

(Ученики выстраиваются в две колонны по номерам. Дистан­ция между колоннами составляет 2 м. Учитель стоит в 10—12 м впереди по центру между колоннами. Ученики выполняют за­данное упражнение попарно — один из одной колонны, другой из другой, добегают до учителя и разбегаются веером в разные стороны. Как только первая пара преодолеет половину дистан­ции, упражнение начинает вторая пара и т. д.)

- Некоторые задания, которые мы будем сегодня делать, были в домашнем задании.

• Бег с высоким подниманием бедра, руки сзади в замок.

• Бег с захлестом голени.

• Бег с выпрыгиванием. Сделать два выпрыгивания примерно на середине дистанции и в конце.

• Бег спиной вперед с круговыми движениям руками назад.

• Половину дистанции пробежать с поворотами вокруг своей оси, вторую половину — обычный бег.

• «Олений бег».

• Бег парами. Соседи по колонне перед выполнением бега берутся за руки, бегут до учителя, перед ним руки размы­кают и разбегаются веером. Повторить 2 раза.

• Ученики в колоннах размыкаются на руки вперед. По сиг­налу замыкающий начинает обегать своих партнеров, до­бегает до начала, встает направляющим, не забыв оставить место за собой для следующего бегуна. Каждая пара начи­нает бег по свистку, а не тогда, когда добежит предыдущая пара. Учитель может давать сигнал чуть раньше, пока пер­вые еще не добежали, а может и паузу сделать, давая ребя­там немного потомиться. Как только замыкающий вновь окажется **в** конце, закончится первая серия. Выполнить 2 серии.

**II. Основная часть**

**1. Челночный бег**

(Ученики стоят в одну шеренгу. Тремя конусами обознача­ют дистанции — 5, 10 и 15 м. Каждая дистанция получает номер. Ученики готовятся к бегу, а учитель командует, до какого номера бежать. Затем бегом вернуться обратно. Если звучит новый но­мер, то все равно надо добежать до исходного места, развернуться и пробежать до нового номера.)

— Первая!

(Ученики пробегают заданную дистанцию и бегом возвраща­ются обратно. Учитель обращает внимание на технику поворо­та, на ошибки, может быть, даже придется показать правильную технику.)

— Третья! Вторая!

(Учитель снова обращает внимание на ошибки, если они есть.)

— Первая! Третья! Вторая!

(Выполняют еще 3—4 серии. Учитель каждый раз обращает внимание на повороты и технику старта.)

**2. Подвижная игра «Флаг на башне»**

— Повторим игру, разученную в предыдущих классах. Сыгра­ем по более сложным правилам: осаленные игроки не зами­рают на месте, а возвращаются на свою половину, касаются своего дома и вновь продолжают игру. Каждая команда по­лучает 2 флажка без древка или платка. 11а своей половине игроки могут передавать флажки друг другу, но на чужой нет. Нарушивший правило выбывает из игры.

**III.Заключительная часть.**(Игру заканчивают за 5-6 минут до конца урока. Проводится построение в одну шеренгу. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Учитель подводит итоги игр и урока.)

Домашнее задание: Повторить технику поворота в челночном беге.

**Литература:**

1. Патрикеев А.Ю. – Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха («Школа России»)

**2.** Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательныхучреждений.М.:Просвещение,2011.