План конспект открытого урока по физической культуре 4 класс

**Раздел:** Легкая атлетика.

**Тема урока:** « Беговые упражнения. Челночный бег».

**Цель урока**: Совершенствовать технику челночного бега.

***Предметные результаты:***

1. Формировать двигательные умения и навыки, обогащать свой двигательный опыт.

2. Закреплять понятия двигательных действий.

3. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и скоростных способностей.

***Метапредметные результаты:***

1. Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).

2. Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).

3. Формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (регулятивное УУД).

 ***Личностные результаты:***

 1. Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).

2. Формировать мотивацию учебной деятельности. (смыслообразование, личностные УУД).

3. Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. (нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).

**Тип урока:** Комбинированный

**Место проведения:** спортивный зал.

**Ход урока.**

**I. Подготовительная часть – 10 мин**

**1.**Построение в спортивном зале. Организовать учащихся к уроку.

**2.** Равнение. Приветствие. *«Равняйсь!», «Смирно!», «Здравствуйте ребята»,*

 *«По порядку рассчитайсь!», «Вольно!».*

**3.** Сообщение задач урока.

*Четвертая четверть раздел легкой атлетики. Какие дисциплины входят в легкую атлетику?(*Ответ)

*Тема урока: « Беговые упражнения. Мы сегодня вспомним и закрепим технику выполнения челночного бега». Что такое челночный бег?* (Ответ)

**4.** Строевые упражнения: Повороты на месте: *«Налево! Направо! Кругом!».*

*Расчёт на «первый -второй». Перестроение на две шеренги.*

 *на «первый- второй- третий». Перестроение в три шеренги.*

***Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.***

***Напомнить учащимся технику безопасности на уроках.***

***Соблюдение дистанции во время ходьбы и бега, выполнения упражнений.***

***Обратить внимание на правильность выполнения упражнений их синхронность. Выполнять упражнения под счёт.***

**5. Разминка по кругу** (ходьба,бег).

***Учитель напоминает о правильном дыхании, правильной осанке.***

-ходьба на носках руки наверху;

-ходьба на пятках руки полочкой назад;

-ходьба в полуприседи, руки за голову;

-крабики;

-мячики;

-равномерный бег в режиме умеренной интенсивности в колонне друг за другом;

-боковой галоп;

 -«змейкой»;

-врассыпную ходьба;

- бег на внимание.

Перестроение в две колоны.

**6. ОРУ:**

 1) упражнения для головы;

2) упражнения для шеи;

3) упражнения для мышц плеча;

4) упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

5) упражнения для мышц корпуса;

6) упражнения для мышц задней поверхности бедра и голени;

7) упражнения для мышц ног (приводящая и нежная мышца);

8) прыжки, бег, шаги**.**

**II. Основная часть – 25 мин**

**Учитель беседует о важности беговых упражнений на развитие сердечно-сосудистой системы; о правилах проведения оздоровительного бега.**

1. Бег выполняется с высокого старта.

2. Челночный бег 3х10м: техника поворота.

Забеги проводятся группами по количеству беговых дорожек.

После команды учителя («внимание») группа принимает положение высокого старта: сильнейшая нога носком к линии, не переступая ее, другая отставлена назад, упираясь в пол носком. По команде «Внимание!» ученик сгибает обе ноги таким образом, чтобы основной вес тела располагался над впереди стоящей ногой. Руки должны быть опущены свободно вниз или несколько согнуты в локтевых суставах, взгляд направлен вперед на 5-6 м. Нужно следить за тем, чтобы плечи не выходили далеко вперед на опорную ногу, что обычно приводит к потере равновесия.

При стартовом беге туловище поднимается постепенно, и к моменту, когда бегун достиг максимальной скорости, он принимает положение, типичное для бега по дистанции.

При «финишировании» необходимо добиться, чтобы бег на последних метрах дистанции, несмотря на стремление увеличить темп, оставался непринужденным и свободным, чтобы близость соперников и финишной черты не вызывали напряжения, отрицательно сказывающегося на скорости бега.

Технику поворота продемонстрировать в медленном темпе: это могут сделать и ученики класса. Ошибки обсуждаются и исправляются. Можно разнообразить данное упражнение: выполнить его с переноской кубиков. В этом случае надо обратить внимание на удобное расположение кубиков: справа, если бегун берет кубик правой рукой; поворот выполняет правой ногой; ставит кубик после поворота, присев ниже, чем обычно. И наоборот. Кубик ставится, а не кидается на линию (или сразу за линию)

**Эстафета: «Чья команда быстрее!».**

**Строгое соблюдение правил игры, техники безопасности.**

**III. Заключительная часть – 5 мин.**

1. По сигналу учителя дети строятся в одну шеренгу и выполняют упражнение «Сосулька»: стоя на месте поднять руки вперед и вверх, соединить ладони.

 Упражнение направлено на формирование правильной осанки. Учитель демонстрирует упражнение вместе с детьми: показывает, как нужно тянуться вверх на каждый счет («сосулька растет») и при этом выполнять глубокий вдох; обращает внимание детей на пяточки – от пола не отрывать. Выдох – руки опустить вниз.

2. Подведение итогов урока:

-Отметить учащихся за работу на уроке.

-Оценка.

-Организованный выход из зала.