Конспект урока по физической культуре (легкая атлетика)

Для учащихся 4-х классов

Учителя физической культуры МБОУ «ФМЛ»

Антонова Александра Владимировича

**Тема:**

 1. Эстафетный бег (1 этап обучения).

 3. Развитие быстроты.

**Образовательные задачи:**

1. Учить согласованному движение рук, ног и туловища при приеме и передаче эстафетной палочки со зрительным контролем.
2. Развивать быстроту посредством игр «Вороны и воробьи», «Ловишки» и легкоатлетической эстафеты.

**Оздоровительные задачи:**

1. Формировать правильную осанку посредством ОРУ.
2. Развивать силу ног и рук посредством СБУ.

**Воспитательные задачи:**

 1. Воспитать аккуратность во время выполнения физических упражнений.

 2.Воспитать умение выполнять коллективные действия.

Инвентарь: проектор, экран, ноутбук, свисток, эстафетные палочки, конусы, игровые манишки, ленты для игры.

Место проведения: спортивный зал МБОУ «ФМЛ».

Дата и время проведения:

Количество учащихся:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно – методические указания** |
| **I. Подготовительная часть.****1.**Домашнее задание. **2.**Показ видео материалов.**3.**Сообщение задач урока.**4.**Построение.**5.** Движение шагом.**3.** Ходьба с заданием:- перекатом с пятки на носок с круговыми вращениями рук в плечевых суставах;- на внутренней стороне стопы, руки на поясе;- на внешней стороне стопы, руки в стороны.**4.** Бег:-обычный; -бег со сменой мест в парах;-1-упор присев, 2-оббегают вокруг их полный круг и становятся впереди;-1-упор присев, 2-прыжок ноги врозь через партнера;- чередование бега лицом и спиной вперед;- правым, левым боком приставными шагами;**5.** Движение шагом: **6.**  Перестроение в 2 колонны.**7. Общеразвивающие упражнения по средством игры «вороны и воробьи»:**1). И.П. – основная стойка;1-2 - руки через стороны вверх, правую ногу назад на носок;3-4 – то же самое, другой ногой.2). И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе;1-2-3 – наклон влево, правая рука тянется за туловище;4 – И.П.;5-6-7 – то же самое в правую сторону;8 – И.П.3). И.П. – ноги шире плеч; 1-2-3 – наклон к левой, вперед, к правой;4 – И.П.4). И.П. – выпад правой ногой вперед;1-2-3 – три покачивающихся движения вверх-вниз;4 – смена ног прыжком;5-6-7 – 1-2-3;8 – 4.5). И.П. – упор присев;1 – упор лежа;2 – упор присев;3 – 1;4 – 2.6). И.П. – О.С.1 – прыжок ноги врозь, руки на пояс;2 – прыжок ноги вместе, руки к плечам;3 – прыжок ноги врозь, руки к голове;4 – прыжок ноги вместе, руки вверх;5 – прыжок ноги врозь, руки к голове;6 – прыжок ноги вместе, руки к плечам;7 – прыжок ноги врозь, руки на пояс;8 – О.С.**8.** Подведение итогов игры.**9. Специально беговые упражнения.**1). Бег с высоким поднимаем бедра.2). Бег с захлестыванием голени.3). Выпрыгивание вверх.4). Многоскоки.5). Ускорение. **10.** Построение в одну шеренгу. Перестроение в 2 колонны. **II. Основная часть.****Учить согласованному движение рук, ног и туловища при приеме и передаче эстафетной палочки со зрительным контролем.** **1.**Прием и передача эстафетной палочки на месте, с работой рук как во время бега:- передача и прием по сигналу учителя;- передача и прием самостоятельно.**2.** Прием и передача эстафетной палочки на небольшой скорости. **3.** Прием и передача эстафетной палочки на средней скорости. **4.** Легкоатлетическая эстафета. **5.**Игра «Ловишки».**6.** Перестроение в одну шеренгу.**III. Заключительная часть.****1.** Игра «Класс, смирно!»**2.** Подведение итогов урока.**3.** Домашнее задание.**4.**Организованный уход. | 18'30”2’5’20”30”20”1’20"20”20”2’40”30”30”30”30”20”20”20’20”4'1’40”20"20"20"20"20"20"22’30”5’5’4’4’4’30”4'2'1'30"30" | Подготовить зал, инвентарь. ТБ.Урок начинается сидя на скамейках.Обратить внимание на форму.Опрос, оценивание. Рассказ элементов.«В одну шеренгу становись!»«В обход налево шагом – Марш!». Набираем дистанцию 3 шага.Спина прямая, смотрим вперед.Выше поднимаемся на носок, спину держим прямо, вращения в плечевых суставах.Руки на поясе.Руки прямые.«Бегом - Марш!»Темп спокойный.Выполняем по свистку, обгоняем партнера с внешней стороны. Выполняем по свистку.Смотрим через правое, левое плечо.Выпрыгивание выполняем вверх, вперед по направлению движения. «Шагом - Марш!». Восстанавливаем дыхание. Налево в колонну по 2 «Марш!», интервал 3 шага.Руки прямые, ладони располагаются вовнутрь, нога ставится на носок. Наклон в сторону делать глубже, ноги от пола не отрывать. Ноги прямые, наклон ниже.Туловище держим прямо, выпад выполняем глубже, помогаем руками.Руки не сгибаем, туловище выпрямляем.Слушаем счет, прыгаем выше.Выявление лучших занимающихся, выявление команды одержавшей победу. Выполняем на передней части стопы, колено поднимаем выше.Захлест выполняем чаще, руки работаю вдоль туловища.Отталкивание выполняем сильнее, выпрыгиваем вверх – вперед.Приземление выполняем на всю стопу.«В одну шеренгу становись!», «Направо!», «В обход налево Шагом - Марш!», «В колонну по 2, Марш!»Выполняем прием и передачу со зрительным контролем, выполняем по сигналу, передам из правой руки в левую. Класс делится на 4 команды, по команде «На старт! Внимание! Марш!» первый участник пробегает свой этап и т.д. Выигрывает команда, которая прибежала первой. «В одну шеренгу становись!»Проводящий подает различные строевые ко­манды, которые ученики должны исполнять в том случае, если проводящий предварительно перед командой скажет слово «класс». Если слово «класс» не произнесено, исполнять команду нельзя. Тот, кто ошибся, делает шаг вперед и продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т.д. Выявление лучших занимающихся.Оценивание.Знать расстановку легкоатлетических колодок.«Класс – Равняйсь!», «Смирно!», «Спасибо за урок!», «Урок закончен», « До свидания!» |