Предмет: Физическая культура

Учитель: Наймушин А.В.

Дата: 11.04.2019г

Класс: 4“А” класс.

Тип урока: Открытый.

Тема: Легкая атлетика. Медленный бег в равномерном темпе. Развитие скоростных способностей.

Место урока: 2-й урок в цикле из 3 уроков

Краткая характеристика класса: Уровень мотивации класса - преимущественно познавательный.

Уровень обучаемости класса по предмету – преимущественно продуктивный и творческий.

Индивидуальная поддержка: Логинова Арина, самая способная ученица, помогает в демонстрации определенных элементов урока.

Цели:

- Деятельная: Развитие умений работать в группе и индивидуально.
- Содержательная: Развивать основные физические качества посредством медленного бега в равномерном темпе.

Задачи: 1. Укрепление групп мышц формирующих осанку,

2. Профилактика плоскостопия.

3. Формирование чувства терпения при длительном беге.

4. Воспитание чувства взаимопомощи.

Представление о результатах:

- Личностные:

укреплять личностные качества дисциплины и взаимопомощи;

- Предметные**:**

иметь углубленные представления о технике медленного бега, организовывать здоровье -сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки;

-Метапредметные:

соблюдать цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и способы 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 сотрудничества;

-Регулятивные

выработать порядок индивидуальных и групповых действий; провести самооценку качества и уровня освоения упражнений;

-Познавательные

Понимать и выполнять инструкции учителя;

Коммуникативные

уметь договариваться и распределять работу;

Формы организации: групповая, индивидуальная.

Инвентарь: секундомер.

Тема урока: Легкая атлетика. Медленный бег в равномерном темпе. Развитие скоростных способностей.

I. Вводная часть – 2 мин**.**

1. Построение, приветствие, сообщение задач урока. 1 мин

2. Строевые упражнения. 1 мин

Команда: «Равняйсь! Смирно!», «Напра-во!, нале-во!, кру-гом», в колонне по одному, спина прямая, плечи расправлены, смотреть в затылок друг другу, соблюдать осанку.

3. Общеразвивающие упражнения в кругу - 5 мин.

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

Ходьба: 5 мин

- обычная - 15 м;
- на носках, руки на пояс- 15 м;
- на пятках, руки на пояс- 15 м;
- с перекатом с пятки на носок, руки на пояс- 15 м;
- в полуприседе, руки на пояс- 15 м;
- в приседе, руки на пояс- 15 м;
- прыжками в приседе- 15 м;

Силовая подготовка

-сгибание и разгибание рук в упоре лежа- 12-15 раз;

-поднимание туловища из положения лежа 25-30 раз

— задача учащихся разогреть организм и подготовиться к основной нагрузке.

2. Беговая разминка. Развитие скоростных способностей. - 5 мин

— В шеренгу становись!

(Ученики выстраиваются в 2 шеренги. Дистанция между учениками – 30 см. Учитель стоит по центру.)

Бег:

- обычный – 500 м;

- с высоким подниманием бедра – 30 м;

- с высоким подниманием бедра с ускорением- 30м+10м;

- с захлестыванием голени назад- 30м;

- с захлестыванием голени назад с ускорением- 30м+10м;

- с подниманием прямых ног- 30м;

- с подниманием прямых ног с ускорением- 30м+10м;

- с выпадами- 30м;

- прыжками с высоким подниманием колена маховой ноги и полным выпрямлением толчковой - 30м;

- прыжками с высоким подниманием колена маховой ноги и полным выпрямлением толчковой с ускорением - 30м+10м;

- семенящий бег.

легкий разминочный бег, бедро выше, бедро выше с быстрым ускорением, касаться ногами ягодиц, касаться ногами ягодиц с быстрым ускорением, ноги прямые, ноги прямые с быстрым ускорением, выпад больше - спина прямая, прыжки выше - колено поднимать выше, соблюдать осанку, прыжки выше, колено поднимать выше с переходом на быстрое ускорение.

II. Основная часть

1. Медленный бег в равномерном темпе. 5 мин.

Следить за правильностью дыхание во время бега.

- демонстрация техники преподавателем;

Соблюдение техники безопасности

2.Спортивная игра: «Футбол» - 10 мин.

III. Заключительная часть.

Игру заканчивают за 5 минут до конца урока.

Построение. Подведение итогов урока. Выставление оценок. Домашнее задание.

«В одну шеренгу стройся!»

домашнее задание:

-сгибание и разгибание рук в упоре лежа- 12-15 раз;

-поднимание туловища из положения лежа 25-30 раз

-приседания 25-30 раз

.