

## План конспект открытого урока по физической культуре 4 класс

**Раздел:** Легкая атлетика.

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

**Цели урока:**

- формирование двигательных навыков у обучающихся;
- привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи урока:**

- закрепление техники выполнения челночного бега 3X10 метров;
- развитие двигательной активности, быстроты и координации;
- воспитывать целеустремленность, внимание, доброжелательность.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Разработал:** Кульбаева Г.Ф.

### Ход урока.

#### **I. Подготовительная часть – 10 мин**

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

2. Равнение. Приветствие. «*Равняйся!*», «*Смирно!*», «*Здравствуйте ребята*», «*По порядку рассчитайся!*», «*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 полуприседе, 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 колонны.

## **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 3x10м: техника поворота.

Забег проводится 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.