Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «СОШ № 4»

Конспект урока физкультуры

в 4 классе

учителя Разумовой Татьяны Викторовны

Сергиев-Посад, 2024г.

Класс: 4

Тема: Весёлые старты.

Цель: проведение весёлых стартов с целью оздоровление обучающихся.

Задачи: 1) обучающие: обучать правильному выполнению упражнений; формировать знания и представления учащихся о правилах безопасного поведения при выполнении беговых упражнений.

2) развивающие: развивать быстроту двигательной реакции при выполнении беговых упражнений в чередовании с различными видами ходьбы, способствовать развитию скоростных качеств в беге на короткие дистанции.

3) воспитательные: воспитывать стремление к победе, положительную мотивацию к физкультуре.

Оборудование для учителя: свисток, грамоты.

Оборудование для обучающихся: раздаточный материал картинки «косточки» «бананы», 2 волейбольных мяча, 2 клюшки, 2 обруча, 2 палки с лентами, 4 воздушных шарика, 2 мяча с «рожками», 2 ракетки + 2 тен.мяча.

Место проведения: спортивный зал школы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Частные задачи | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания |
|  |
| **I Подготовительная часть 12мин** | | | | |
| 1 | Организация детей | Здравствуйте!  Равняйсь! Смирно. По порядку номеров рассчитайсь. | 1,5 мин | Добиваться правильного выполнения команд в строю |
| 2 | Ознакомить детей с задачами урока | Задача нашего урока – это проведение эстафеты «Веселые старты" | 1 мин |  |
| 3 | Совершенствование ориентации в пространстве | Повторить повороты « На пра-во! Раз, два!», «На ле-во! Раз, два!», «Кругом! Раз, два!» | 3 мин | Добиваться правильного выполнения команд в строю |
| 3 | Перестроить класс в колонну | Сегодня нас ждут: разминка, беговые упражнения и весёлые старты. На весёлых стартах мы разделимся на команды. Скажите, как мы должны работать в команде?  Если какая-то команда проиграет, мы не расстраиваемся, а анализируем свои ошибки и в следующий раз стараемся выполнять задания лучше.  А сейчас, класс на право, раз, два. В обход по залу шагом марш!  Ходьба с заданием   * на носках – руки вверх; * на пятках – руки за голову; * на внешней (внутренней) стороне стопы – руки на поясе.   Легко бегом марш!  Бег с заданием:   * прямо, * правым боком приставным шагом, * левым боком приставным шагом, * с высоким подниманием колен, * спиной вперёд, * ускорение по диагонали   Шагом. Вдох, выдох (4-5 раз) | 2 мин | Следить за правильной осанкой  дыхание |
| 4 | Перестроить класс для выполнения ОРУ | Направляющий на месте, раз, раз, раз, два, три.  На месте стой, раз, два.  Налево, раз, два. На первый, второй, третий – рассчитайсь.  Первые номера на месте. 2 номера 2 шага вперёд. 3 номера 4 шага вперёд. На вытянутые руки разомкнись. | 1,5 мин | Перестроить уступами по расчёту на 1,2,3 |
|  | Включить мышцы шеи | 1) Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе.  Наклоны головой вперед-назад-вправо-влево. Под счёт. 6-8 раз. | 8 раз |  |
|  | Задействовать мышцы плечевого пояса | 2) И.п.: ноги на ширине плеч. Вращения в плечевых суставах 4 назад-4 вперед, под счет. По 4 раза вперед-назад. | 8 раз | Ноги прямые |
|  | Упражнения для мышц туловища | 3) И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – и. п. То же влево  4) И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук пола перед собой; 3 – выпрямиться; 4 – и. п.  5) И.п. – ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки;; 4 – и. п.  6) И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. По свистку бег на месте, следующий свисток – остановились.  7) И.п. – ноги вместе, руки внизу. Прыжки на месте, 1,2,3, на 4 поворот вокруг себя. | 8 раз  8 раз  8 раз  4 раза  4 раза | Спина прямая  Спина прямая |
|  | Упражнения на координацию | Приседания 20 раз | |  |
| **II Основная часть 20 мин.** | | | | |
| 5 | Разделение на команды | Класс, в одну шеренгу становись. На первый, второй рассчитайсь.  Первые номера встают одной части зала, вторые в другой.  И так, одна команда – “травоядные”, другая команда – “хищники”. За каждую победу “травоядные” получают – “банан”, “хищники” получают – “кость”.  В конце весёлых стартов мы подведём итоги с помощью наших членов жюри и вручим грамоты. Как мы должны вести себя при выполнении заданий? | 2 мин |  |
| 6 | “Челночный бег”  “Не урони мяч”.  “Фигурное ведение мяча”  “Ловкий прыгун”  “Пингвин”  “Ведение мяча в обруче”  “Быстрые и ловкие”.  Подвижная игра “Бери ленту”. | от старта на равном расстоянии чертятся 3 полосы. По сигналу первые участники бегут до 1-ой полосы, возвращаются до старта. Затем бегут до 2-ой полосы, возвращаются до старта. Затем бегут до 3-ей полосы, возвращаются до старта, передают эстафету следующему участнику, и т.д. пока не выполнит последний участник команды   * у первого игрока в руках теннисная ракетка, на ней лежит теннисный мяч, по сигналу донести мяч на ракетке до ориентира и вернуться обратно, стараясь не уронить мяч. * на одинаковом расстоянии друг от друга поставить стойки, по сигналу обвести клюшкой мяч вокруг стоек, в обратном направлении бег по прямой и передача мяча с клюшкой следующему игроку. * первые игроки сидят на мячах, держась за “рожки”, по сигналу прыгают на мячах до ориентира и обратно. * у первых игроков между ног волейбольный мяч, по сигналу игроки прыгают до ориентира, в обратном направлении бегут бегом, мяч несут в руках * первый игрок держит обруч в руках, мяч лежит на полу, по сигналу игроки бегут до ориентира и обратно, ведя мяч обручем. * игроки в парах несут надувной шар, не касаясь руками и возвращаются обратно * игра на время. Перед каждой командой будет стоять по 2 человека с палкой, на которой привязаны ленты. Задача команды по одному добежать, отвязать ленту и вернуться обратно. Выигрывает команда, отвязавшая большее количество лент |  |  |
| **III Заключительная часть – 3 мин.** | | | | |
|  |  | Команды, равняйсь, смирно.  Каждая из команд достойно справилась с испытаниями. Вы проявили свою ловкость, находчивость и сплочённость. Молодцы. А сейчас, пришло время , подвести итоги: слово предоставляется жюри, для оглашения результатов и вручения грамот. |  |  |
| 7 | Итог | В одну шеренгу становись. Равняйсь, смирно! Итак, что мы делали сегодня на уроке? Что учились делать? В какие игры играли? Чему учат эти игры?  Если Вам понравилась ваша работа на этом уроке – попрыгайте на месте, если не понравилась или были трудности – просто стойте.  Спасибо за участие, урок окончен. Класс, на право, тихо из зала шагом марш. |  |  |