

План-конспект урока по физической культуре для учащихся 4 класса

Тема урока: Урок-соревнование с элементами эстафет и подвижных игр. 4 класс

Цель урока: Формирование здорового образа жизни, интереса и инициативы учащихся на занятиях с помощью упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Задачи урока:

Образовательная - совершенствование двигательных действий и физических качеств через подвижные игры (быстроты, выносливости, ловкости, координации, силы), обучение технике низкого старта.

Оздоровительная – укрепление морфофункциональных систем организма, формирование психологических свойств организма (логическое мышление, воображение, память и т.д.) и положительных эмоций.

Воспитательная – формирование дружной и согласованной работы, формирование нравственных качеств: организованности, самостоятельности, воспитывать чувство коллективизма.

Формируемые УУД:

Коммуникативные: - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Общеучебные - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

Личностные: формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Регулятивные: - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Тип урока: комбинированный

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: свисток, конусы, обручи, скакалка, резиновый мяч.

№	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть 1.Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие. 2.Введение в тему и цель урока. 3. Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук: а) на носках, б) на пятках, в) пережат с пятки на носок, г) спортивная ходьба с переходом на медленный бег. 4.Бег с заданиями: высоко поднимая бедро; с захлестыванием голени назад; с выбросом прямых ног вперед, назад; приставными шагами вправо (влево); спиной вперед; бег «змейкой». Ходьба, восстановление дыхания. 5. Выполнение физических упражнений на месте. ОРУ.	10 мин 2 мин 1 мин 1-2 мин 1 мин	Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку. Следить за осанкой и соблюдать дистанцию Дышать равномерно. Вдох носом, выдох свободный. Следить за равнением и дистанцией. Учащиеся по команде (свистку) учителя должны встать и построиться в колонны для выполнения эстафет.
2	Основная 1.Подвижные эстафеты и игры: Бег вокруг конуса с передачей эстафеты другому. Эстафета «В припрыжку» бег на каждый шаг через большой обруч. Эстафета «гребля» наступание на малый обруч с последующим поднятием его через себя. Эстафета «Бег через скакалку» на каждый шаг перешагивание через скакалку. Подвижная «игра дед мороз» заморозить игрока после чего он идет отдыхать на скамейку.	32 мин	Учитель организует учащихся для выполнения эстафет, помогает детям определить названия своей команды. Напоминает правила безопасного поведения. Даёт учащимся задание определить: какое физическое качество развивает данная эстафета. Палочку передавать точно в руки, соблюдать правила выполнения эстафет. Обратить внимание на правила безопасности при выполнении всех эстафет, на выполнение правил эстафеты

3	Заключительная часть. Рефлексия. Сейчас если вам понравилось занятие то мы похлопаем если не понравилась то помашем скрещивая руки. Организованный выход из спортивного зала.	Змин	