

План-конспект урока по физической культуре в 4а классе по теме: «Бег на выносливость. Эстафеты»

Тема урока: «Бег на выносливость. Эстафеты».

Цели и задачи:

1. Оздоровительные:

- укрепление здоровья
- улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.
- профилактика плоскостопия
- формирование правильной осанки

2. Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков
- развитие двигательных способностей
- ориентировать учащихся на сохранение правильной осанки;

3. Воспитательные:

- формирование дисциплинированности, настойчивости, инициативности.

Инвентарь: фишки, мячи.

Место проведения: спортивный зал

№ п/п	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть	10 мин.	
	1. Построение в одну шеренгу: а) рапорт физорга класса; б) приветствие; в) проверка учащихся; г) сообщение задач урока.	1 мин.	Обратить внимание на наличие спортивной одежды.
	2. Строевые приёмы на месте; повороты и перестроение в шеренге и колонне: а) направо; б) налево; в) кругом.	1 мин.	Голову держать ровно, спина прямая, руки вдоль туловища, грудь вперёд, животы втянуть в себя, ноги вместе, носочки врозь, колени прямо.
	3. Ходьба и её разновидности: а) походный шаг; б) на носках, руки вверх;	1 мин.	Выше на носки, спина прямая, руки направлены точно вверх, пальцы сомкнуты, ладони

	<p>в) на пятках, руки на поясе;</p> <p>г) на внешней стороне стопы, руки на поясе;</p> <p>д) на внутренней стороне стопы, руки на поясе;</p> <p>е) в полуприседе, руки на поясе;</p> <p>ж) в полном приседе, руки на поясе, или перед грудью.</p>		<p>вовнутрь.</p> <p>Спина прямая, голову не наклонять.</p>
	<p>4. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте:</p> <p>а) И.п. – средняя стойка, руки на пояс:</p> <p>наклоны головы</p> <p>1 – влево;</p> <p>2 – вправо;</p> <p>3 – вперед;</p> <p>4 – назад.</p> <p>б) И.п. – средняя стойка, руки на пояс:</p> <p>повороты головы</p> <p>1 – влево;</p> <p>2 – вправо.</p> <p>в) И.п. – средняя стойка, руки на пояс:</p> <p>вращение головы</p> <p>1 – влево;</p> <p>2 – вправо.</p> <p>г) И.п. – средняя стойка, руки перед грудью:</p> <p>рывки руками</p> <p>1- рывки руки перед грудью;</p> <p>2- рывки руками слева;</p> <p>3- рывки руки перед грудью;</p> <p>4- рывки руками справа.</p> <p>д) И.п. – средняя стойка, руки вверх:</p> <p>вращение руками</p> <p>1- 2 – вращение руками вперед;</p> <p>3- 4 – вращение руками назад.</p>	<p>5 мин.</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Упражнения выполнять чётко, равномерно.</p> <p>Упражнение выполнять по сигналу учителя «Начинай!»</p> <p>Упражнение выполнять по сигналу учителя «Начинай!»</p> <p>Спина прямая, голову держать ровно, по сторонам не смотреть.</p> <p>Упражнение выполнять по сигналу учителя «Начинай!».</p> <p>Движения плавные, с наибольшей амплитудой.</p> <p>Движения плавные с наибольшей амплитудой.</p> <p>Удерживать равновесие туловища.</p> <p>Прыгать высоко, приземляться на носочки.</p> <p>Постепенно увеличивать темп.</p>

	<p>е) И.п. – широкая стойка, руки на пояс: наклоны руками</p> <p>1- наклоны руками к левой ноге; 2- наклоны руками по центру; 3- наклоны руками к правой ноге; 4- в исходное положение.</p> <p>ж) И.п. – широкая стойка, руки на пояс: наклоны туловищем</p> <p>1- наклоны туловища вперед; 2- наклоны туловища назад; 3- наклоны туловища влево; 4- наклоны туловища вправо.</p> <p>з) И.п. – сед на левую ногу правую в сторону: руки перед грудью, перекаты с левой ноги на правую</p> <p>1- перекат влево; 2- перекат вправо.</p> <p>и) И.п. -узкая стойка, руки на пояс: прыжки</p> <p>1- прыжки на левой ноге; 2- прыжки на правой ноге; 3- прыжки на двух ногах.</p>	<p>5-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	
<p>5.</p>	<p>. Бег и его разновидности:</p> <p>а) лёгкий бег; б) с высоким подниманием бедра, руки за спину; в) с захлёстыванием голени, руки перед грудью; г) правым боком, приставными шагами, руки на поясе; д) левым боком, приставными шагами, руки на</p>		<p>Спина прямая, угол бедро-голень - 90°, носок оттянут, вперёд не наклоняться.</p> <p>Передвигаться на передней части стопы.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>После перестроения</p>

	<p>поясе;</p> <p>е) с выносом прямых ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вперёд, руки за спину; - назад, руки перед грудью; - в стороны, руки на поясе. <p>ж) бег скрестными шагами, руки в стороны;</p> <p>з) прыжки прямо, ноги вместе, руки перед грудью, вперёд;</p>		<p>в шеренгу произвести перерасчёт на 1-4 и равномерно распределиться по площадке.</p>
2.	Основная часть	25 мин.	
	<p>Беговые эстафеты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) передача эстафетной палочки; 2) прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд, возвращение – бегом, скакалка в руках; 3) ведение баскетбольного мяча одной рукой, возвращение – мяч в руках; 4) движение в парах с зажатием большого мяча торсом, возвращение – мяч в руках одного игрока; 5) движение тройками: два игрока держат гимнастическую палку, третий прыгает через неё, возвращение – палка в руках одного игрока. <p>Проведение подвижной игры «Попрыгунчики–воробушки»</p> <p>На площадке чертится круг диаметром 5—8м. Водящий — «большая птица» (сокол, коршун, орел). Эта птица располагается внутри круга. Остальные играющие изображают воробушков, передвигаясь на</p>		<p>Игроки команд стартуют одновременно, пробегают установленную дистанцию и возвращаются к старту.</p> <p>Побеждает команда, быстрее выполнившая эстафету.</p> <p>Вспомнить ТБ при передаче эстафет, направление бега при возвращении к команде.</p> <p>Игра на основе прыжков.</p>

	двух ногах. Они, то впрыгивают в круг, то выпрыгивают из него, стараясь не попасться «большой птице». Счет ведется на количество пойманных «воробьёв».		Развитие воображения, образного мышления. Вариативность двигательных нагрузок
3.	Заключительная часть	5 мин.	
	<p>1. Восстановление дыхания и расслабление мышц.</p> <p>2. Построение, подведение итогов.</p> <p>3. Домашнее задание: по теме урока</p>	<p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Объявить лучших в выполнении упражнений.</p> <p>Краткий анализ урока.</p>