

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная школа № 7 имени В.И. Ефремовой» г. Усинска

Конспект урока
физической культуры
4 класс

Учитель: Белецких Юрий Иванович

г. Усинск

2020 г.

Раздел: «Знания о Физической культуре»

Тема урока:«Развитие физических качеств»

Тип урока: комбинированный

Данный урок составлен с учетом использования современных подходов к преподаванию *физической культуры в школе – формирование не только предметных, но и метапредметных, и личностных компетенций.*

Цель урока: создание условий для развития физических качеств в комплексе

Задачи урока:

- содействовать развитию физических качеств в комплексе, а именно: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- создать условия для формирования осознанного отношения к своему здоровью, готовности следовать нормам здоровьесберегающего поведения;
- совершенствовать технику изученных ранее упражнений в процессе круговой тренировки;
- обеспечить проявления активности, самостоятельности школьников в выполнении физических упражнений;
- развивать двигательные навыки и физические качества, необходимые в дальнейшей жизни для сохранения и укрепления здоровья;
- развивать способности детей младшего школьного возраста к самостоятельному выполнению физических упражнений согласно словесной инструкции;
- способствовать развитию позитивных волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, дисциплинированности),
- содействовать воспитанию доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с партнером и в команде;

УУД, формируемые на уроке

▪ Личностные (Л):

- умение оказывать доброжелательность, доверие и внимание к людям, готовность к сотрудничеству;
- умение оценивать свои поступки;
- умение правильно распределять моральные нормы (взаимопомощь, честность, ответственность, справедливость);
- умение оказывать доброжелательность, внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказывать помощь тем, кто в ней нуждается;

▪ Регулятивные (Р):

- умение определять тему урока и принимать учебную задачу;
- умение видеть свои слабые и сильные стороны;
- умение быть настойчивым в достижении цели;

▪ Познавательные (П):

- умение выявлять и использовать аналогию;
- умение домысливать;
- умение читать простейшую инструкцию;

▪ Коммуникативные (К):

- умение координировать различные мнения в общении, сотрудничать;
- умение осуществлять продуктивное взаимодействие с другими участниками;

Продолжительность урока - 45 минут

Место занятия - спортивный зал

Материальное обеспечение: гимнастические маты, скакалки, набивные мячи 1кг., баскетбольные мячи, обручи, карточки задания, «Лист успеха», авторучки или карандаши, секундомер.

Содержание урока

Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания	Универсальные учебные действия
Организационно-подготовительный этап – 12 мин.			
<p style="text-align: center;">Организационный момент</p> <p>Построение, приветствие, повороты на месте.</p>	1	Обратить внимание на осанку, готовность к уроку (спина прямая, руки прижаты к бедрам), настроение учащихся	<p>Р - умение определять темуурока и принимать учебную задачу;</p> <p>Р - умение быть настойчивым в достижении цели;</p>
<p style="text-align: center;">Актуализация знаний, целеполагание</p> <p>На этом уроке мы будем развивать«физические качества». Физические качества – понятие, отражающее качественную определенность различных физических двигательных способностей.</p> <p>-Какие физические качества вы знаете?</p> <p><i>(Быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила)</i></p> <p>- В практической части урока посредством подвижных игр и с помощью физических упражнений будем работать над развитием физических качеств. Развивая физические качества, мы совершенствуем и функции организма, успешно осваиваем определенные двигательные навыки, укрепляем свое здоровье. Например, чем лучше у человека будет развита быстрота, тем быстрее он будет пробегать короткие дистанции, быстрее будет вести мяч, играя в футбол, быстрее перемещаться в любых других играх, то есть высокий уровень развития быстроты будет положительно сказываться на выполнении конкретных физических упражнений. То же можно сказать о развитии силы и выносливости. Следовательно, очень важно развивать эти качества. А начнем мы урок с разминки.</p>	2	<p>Обеспечить начальную организацию, психологическое состояние и подготовку учащихся к выполнению конкретной работы, обратить внимание на значимость физических качеств как фактора сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Определяется тема и учебные задачи урока</p>	<p>К – умение владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приёмами действий в ситуациях общения;</p> <p>П- умение домысливать;</p> <p>К - умение координировать различные мнения в общении, сотрудничать;</p> <p>Л - умение правильно распределять моральные нормы (взаимопомощь, честность, ответственность, справедливость);</p> <p>П- умение анализировать истинность утверждений;</p> <p style="text-align: center;">Здоровьесберегающие компетенции:</p> <p>- знатьединство и взаимовлияние различных видов здоровья человека;</p> <p>- уметьиспользовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации ак-</p>
<p style="text-align: center;">Разминка</p> <p>ОРУ в движении: шагом, бегом в колонне.</p>	9	Следить за дыханием, правильной осанкой при беге.	

<p>Упражнения на восстановление дыхания. ОРУ на месте.Перестроения.</p>		<p>Подготовка мышечно-связочного аппарата к нагрузкам, развитие гибкости, умение сохранять осанку. Обратить внимание на положение головы, плеч, спины, кистей рук.</p>	<p>тивного отдыха и досуга; - понимать важность физической культуры и спорта для здоровья человека;</p>
Основной этап –27 мин.			
<p style="text-align: center;">Вступительная беседа</p> <p>Организация деятельности учащихся. Выполнение комплекса круговой тренировки. На каждую станцию отводится 60 сек. Смена станций идет по часовой стрелке. Упражнения выполняются по сигналу. Работа на станциях по карточкам-заданиям:</p> <p>1 станция:поднимание туловища из положения лежа. 2 станция: подъем согнутых ног в висе. 3 станция: шпагат (полушпагат) «мост» из положения лежа(стоя), «лодочка», кувырок вперед(назад) в группировке, стойка на лопатках. 4 станция: прыжки со скакалкой.</p>	2	<p>Формировать положительную мотивацию для выполнения упражнений. Обратить внимание правильное выполнение упражнений, работу по инструкции.</p>	<p>П -умение выявлять и использовать аналогию; Р - умение контролировать и корректировать свои действия и действия одноклассников; Л - умение оценивать свои поступки; Л- умение оказывать доброжелательность, доверие и внимание к людям, готовность к сотрудничеству; Р - умение видеть свои слабые и сильные стороны; Р - умение преодолевать импульсивность непроизвольных действий;</p>
<p style="text-align: center;">Выполнение основных упражнений <u>Работа в группах по инструкции</u></p> <p>Челночный бег группой по 4 чел.</p> <p>Подведение итогов. Заполнить «Лист успеха».</p> <p>Перестроение учащихся в 2 колонны.</p>	25	<p>Обращать внимание на технику выполнения упражнений, оказывать индивидуальную консультацию, помощь. Мотивировать на сотрудничество, указывать на соблюдение техники безопасности. Следить за правильным положением тела . Напоминать о самоконтроле за выполнением каждого упражнения. Индивидуальная помощь. В конце работы результаты самоконтроля занести в лист успеха. Контролировать время заполнения «Листа успеха», адекватность</p>	<p>П -умение выявлять и использовать аналогию; П - умение читать простейшую инструкцию; К - умение координировать различные мнения в общении, сотрудничать; Р - умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; Р - умение выделять и формулировать то, что усвоено</p>

		<p>самооценки, отметить учащихся, которые в основном правильно выполняли передачу мяча разными способами, и поддержать учащихся, у которых не все получалось.</p>	<p>и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний; Л - умение правильно распределять моральные нормы (взаимопомощь, честность, ответственность, справедливость); Л - умение оказывать доброжелательность, внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказывать помощь тем, кто в ней нуждается; К - умение осуществлять продуктивное взаимодействие с другими участниками; К - умение инициировать и осуществлять сотрудничество со сверстниками; Здоровьесберегающие компетенции: <i>уметь</i> использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга; <i>проявлять</i> интерес к подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, к занятиям в спортивных секциях; <i>уметь</i> управлять своим эмоциональным состоянием и поведением;</p>
--	--	---	--

Заключительный этап – 6 мин.

<p style="text-align: center;"><u>Эстафеты</u></p> <p><u>1. Акробатика (кувырок, обегание фишки, кувырок).</u> <u>2. Пройди через обруч (2 обруча, обегание фишки).</u> <u>3.Переноска тяжестей (бег с двумя набивными мячами 1кг).</u> <u>4. Ведение баскетбольного мяча.</u> <u>5.Челночные перебежки (три касания линии).</u></p> <p>Подводится итог. Построение в колонну по одному. Упражнения для восстановления дыхания. (Руки вперед, вверх, кисти к плечам, плечи отвести назад. Дыхание произвольное, спокойное. ИП.ОС)</p>	<p>4</p>	<p>Контролировать соблюдение правил выполнения эстафеты. Следить за правилами выполнения техники безопасности. Призывать быть терпеливыми и внимательными друг к другу.</p> <p>Обращать внимание на правильное положение тела, правильную осанку.</p>	<p>П -умение выявлять и использовать аналогию; Р - умение видеть свои слабые и сильные стороны; Р - умение выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний; Л - умение оказывать доброжелательность, внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказывать помощь тем, кто в ней нуждается; Л - умение правильно распределять моральные нормы (взаимопомощь, честность, ответственность, справедливость); Р - умение контролировать и корректировать свои действия и действия одноклассников К - умение осуществлять продуктивное взаимодействие с другими участниками;</p>
<p style="text-align: center;">Подведение итога урока</p> <p>-Подведем итог урока! Начните предложение так: «Сегодня на уроке я ...» «Нужно поработать над ...» Домашнее задание: - подготовить, по желанию, упражнение для разминки. Организованный выход из зала.</p>	<p>2</p>	<p>Проанализировать, дать оценку успешности достижения цели и наметить перспективу на будущее. Отметить всех учеников.</p> <p>Соблюдение дисциплины, выход не строевым шагом</p>	

УМК

- Физическая культура. Рабочие программы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А. А. Зданевича, 1- 11 классы. М.: Просвещение, 2012 г.
- Примерные рабочие программы «Физическая культура», предметная линия В. И. Ляха, 1 – 4 классы. М.: Просвещение, 2019 г.
- Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/под редакцией В. И. Ляха.- М.: Просвещение, 2020 г.

Используемая литература

1. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск, Народная газета, 2008.- 38 с.
2. Зациорский, В.М. Вопросы методики воспитания физических качеств/ М: Москва, 2001.- 89с.
3. Урок физкультуры в современной школе/ под ред. Г.А.Баландина, М: Советский спорт, 2004.- 71с.
- 4.«Формирование культуры здоровья младших школьников на уроках физической культуры» - <http://avtoreferat.seluk.ru/at-pedagogika/18220-1-formirovanie-kulturi-zdorovya-mladshih-shkolnikov-urokah-fizicheskoy-kulturi.php>
5. «Влияние физической культуры на детей младшего школьного возраста» - <https://sci-article.ru/stat.php?i=1579850429>

Лист успеха

для самооценки деятельности учащихся на уроке физической культуры

Лист успеха

Ф.И. _____

Критерии оценки:

+- все получилось

- не получилось

Станции:	Оценка:
1	
2	
3	
4	
Челночный бег	