

ПРОЕКТ УРОКА

Развитие физических качеств быстроты, скоростно – координационных способностей на уроках физической культуры в разделе легкой атлетике в 4-м классе.

Учитель	Ольшевская Людмила Юрьевна		
Тема урока	Развитие физических качеств, как быстроты, скорости, координации движения.		
Цель урока:	Формирование ценностного отношения к физической культуре и спорту и развитие творческих способностей через двигательную активность методом линейной эстафеты у учащихся 4х классов		
Планируемые ОР	<p>Ученик по окончанию изучения темы урока</p> <ul style="list-style-type: none"> - Запоминает за учителем двигательные действия; - Повторяет за учителем двигательные действия; - Проявляет интерес к занятиям физической культуры и ЗОЖ; - Мотивирован к учебной и тренировочной деятельности, активно участвует в игровом процессе; - Совершенствует двигательные навыки; - Творчески выполняет задания различного характера; - Активно принимает участие в процессе урока. 		
Программные требования	Личностные результаты	Метапредметные	Предметные
	<ul style="list-style-type: none"> - развитие самостоятельной и личной ответственности; - нравственно-этическая ориентация; - развитие навыка сотрудничества со сверстниками. 	<ul style="list-style-type: none"> - желание получить новые знания; - соблюдение дисциплины и правил техники безопасности; - грамотное выполнение упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> - развивать физические качества; - совершенствовать изученные; двигательные навыки - изучить и применить на практике новые двигательные упражнения.
Мировоззренческая идея	«Спорт - движение, а движение это жизнь»!		
Программное содержание	Подвижные игры на основе легкой атлетике		
План изучения нового материала	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. Сообщение задач урока. Введение в ситуацию. Разминка с предметом. 2. Тематические эстафеты с различными предметами. 3. Подведение итогов. Опрос. Рефлексия. 		
Тип урока	Смешанный урок		
Форма урока	Урок-эстафета		
Технология	ТИО		
Мизансцена урока	Спортивный зал		
Оборудование	Мячи малые(2цвета), волейбольные мячи, 2фишки, 1обруч, 2гимнастических		

урока	коврика, баскетбольные мячи, кегли.
Домашнее задание	Пресс и приседания 20 раз Упражнения в статической позе.

Технологическая карта урока

Деятельность учителя	Деятельность уч-ся	ПОР
Вводный этап		
<p><i>Организационный момент</i> Учащиеся заходят в зал Строятся в шеренгу по росту</p> <p>Краткий инструктаж по ТБ</p> <p>Приветствие!</p> <p><i>Коллективная дискуссия</i> Сообщение целей и задач.</p> <p><i>Вводная часть урока.</i></p> <p>Разминка: 1. Ходьба на носках. 2. ходьба на пятках. 3. ходьба на внешней стороне стопы. 4. ходьба на внутренней стороне стопы. 5. Перекаты с пятки на носок. 6. Приставные шаги правым боком. 7. Приставные шаги левым боком. 8. Приставные шаги поочередности, поворотом на 180 градусов. 9. Змейка через линию, имитация прыжка вверх. 10. Бег. (4 круга) 11. Восстановления дыхания.</p> <p>Подготовительная часть урока.</p> <p>«Развитие координационных способностей».</p>	<p>Учащиеся входят в зал Строятся в шеренгу по росту Участвуют в дискуссии Слушают инструктаж по ТБ</p> <p>Строятся в 2 шеренги на разминку.</p> <p>Спина ровно, руки на пояс. Спина ровно, лопатки вместе, руки за спиной.</p> <p>Руки на пояс.</p> <p>Руки на пояс, соблюдение дистанции.</p> <p>Упражнение на равновесие.</p> <p>Отталкивания с носка. приземление на неполную стопу.</p> <p>ходьба шагом, в обход зала.</p>	<p>- формулируют тему урока, определяют вопросы, на которые хотели получить ответ (МР); - проявляют интерес к изучаемой теме (МР); - планируют свою деятельность с помощью учителя (МР);</p>

<p>Учащиеся идут в обход зала, мимо корзины с инвентарем, (баскетбольные мячи) каждый берет себе мяч.</p> <p>Разминка с предметом:</p> <p>Исходное положение – И.п.</p> <p>Основная стойка – О.с.</p> <p>1 И.п. О.с. мяч в руках перед собой.</p> <p>- Мяч вверх, правую ногу отводим назад на носок. Затем ,тоже самое левой.</p> <p>2.И. п. О.с мяч в руках перед собой.</p> <p>- Мяч вперед правую ногу отводим в сторону, ставим на носок. Тоже самое левой.</p> <p>3.И. п. О.с Мяч вперед.</p> <p>- повороты в сторону вправо влево.</p> <p>4. И. п. О.с. - Бросок мяча вверх. Выполнение 2 хлопка во время броска.</p> <p>5. И. п. О.с. – Мяч вверх, выполнение наклонов в сторону вправо, влево.</p> <p>6. .И. п. О.с.выполнение круговых вращений мячом, вокруг туловища.</p> <p>7. .И. п. О.с.Ведение правой рукой.</p> <p>8. .И. п. О.с. – Ведение левой рукой.</p> <p>9. .И. п. О.с. – Ведение попеременно.</p> <p>10. .И. п. О.с. – Ведение двумя руками.</p>	<p>Учащиеся перестраиваются способом, делением и сведением в четыре колонны команды и становятся друг за другом.</p> <p>Выполняют, и повторяют задания учителя.</p> <p>Слушают учителя.</p> <p>Спина прямая, руки вверх, локти не согнуты.</p> <p>Тянем носок спина прямая.</p> <p>Успеть поймать мяч, после хлопка.</p> <p>Руки прямые, мяч на уровне груди.</p> <p>Стараться не потерять мяч.</p> <p>Ведение на месте.</p> <p>Выполнение ведения не выше пояса.</p>	
--	---	--

<p>11. И. п. О.с. Мяч в руках перед собой.</p> <p>- выполнения наклонов вниз, мяч оставляя на полу. Затем мяч также забирая.</p> <p>12. И.п.О.с. – Мах правой ногой, пронос мяча под ногой.</p> <p>12.И. п. О.с. Удары об пол двумя руками.</p> <p>13.И. п. широкая стойка – присед на правую ногу, мяч вперед. Тоже самое левой.</p> <p>14.И. п. О.с. мяч перед собой.</p> <p>- Выпад правой ногой вперед, мяч вперед. Тоже самое левой.</p> <p>15. И. п. О.с. – Мяч на полу.</p> <p>- прыжки возле мяча на правой, левой ноге.</p>	<p>10 правой 10 левой</p> <p>Ловля мяча после удара об пол.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>10 прыжков, на обеих ногах. Соблюдении т/б дистанция мяча.</p>	
Обучающий этап		
<p>Эстафеты:</p> <p>1. «Собери свой цвет»!</p> <p>2. «Двойной обход»!</p>	<p>Класс делится на две команды. У каждой команды свой цвет, кто быстрее заберет свой цветной мячик.</p> <p>Участник обегает фишку вокруг 2 раза, добегая до крайней кегли и обегая ее с правой стороны.</p>	<p>- умеет работать в коллективе; - осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь; - строит понятные высказывания и обосновывает ответы.</p>

<p>3. «Кенгуру»!</p> <p>4. «Преодоление препятствия»!</p> <p>5. «Эстафета с мячом»!</p> <p>6. «Покорение высоты»!</p> <p>7. Марш на месте.</p> <p>8. Вис.</p>	<p>Мяч зажат между колен, прыжки до кегли, обегая с правой стороны. обратно бег по прямой.</p> <p>Катим мяч спиной вперед, ноги согнуты в коленном суставе. Выполнение до видимой линии, отмеченная фишками. Разворот через правое плечо, добегаю и обегая фишку. Обратно бег по прямой.</p> <p>Добегаю до первой фишки, обегая ее бег по прямой. После касания мяча, обегая вторую фишку, обратно бег по прямой. Передача эстафеты с правой стороны.</p> <p>Восстановления дыхания.</p> <p>Учащиеся выполняют вис, на расслабление мышц.</p>	
<p>Заключаящий этап</p>		
<p>Рефлексия: Определение победителя, подведение итогов, Анализ урока. Коллективная дискуссия - Что мы узнали за урок? Закрепление полученных знаний. - Чему научились за урок?</p> <p>Домашнее задание 20 раз пресс 20 раз приседания Упражнение а статической позе.</p>	<p>Учащиеся строятся в шеренгу.</p> <p>Участвуют в дискуссии.</p> <p>Рефлексия</p>	<p>- строит речевые высказывания; - применяет полученные знания на практике; - оценивает урок и свои достижения.</p>