

Урок физической культуры в 4 классе

Тема: *Развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств и ловкости посредством подвижных игр.*

Технология: игровая

Тип урока: совершенствование умений

Время: 40 мин.

Инвентарь: свисток, косички, маски животных, медали.

Место проведения: спортивный зал

Цель урока: укрепление здоровья, развитие двигательных навыков, координационных способностей, скоростно-силовых качеств и ловкости посредством подвижных игр.

Задачи урока:

1. Формировать учебно-познавательные компетенций: умение целенаправленно организовывать свою деятельность, сравнивать, анализировать, синтезировать, обобщать.
2. Развивать координационные, скоростно-силовые качества и совершенствовать двигательные умения и навыки в подвижных играх.
3. Формировать коммуникативные компетенции: навыки работы в группе, взаимодействие со сверстниками, владение различными социальными ролями в коллективе.

Планируемые результаты

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- организовывать деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметные:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
 - определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.

Ход урока:

Этапы урока/ дозировка	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формируемые УУД
1.Вводная часть Построение, приветствие	Учитель подает сигнал (свисток)	Учащиеся строятся в шеренгу, приветствуют учителя	
2.Объявление темы урока и постановка задач	-Ребята, вы любите играть? -А для чего мы играем? -Где бы ни пришлось нам работать и жить Будем здоровьем своим дорожить. (Учитель сообщает тему урока) Тема урока:развитие координационных способностей, скоростных и силовых качеств, ловкости с помощью подвижных игр. - Как вы думаете, чем мы будем заниматься на уроке? Задачи: (учитель подытоживает ответы учащихся) Укреплять здоровье. Развивать скоростно- силовые качества, ловкость, двигательную активность посредством подвижных игр. Учиться работать сообща, распределять роли и обязанности в игре, помогать друг другу - Игра – это «зеркало» жизни, не забывай про свое отражение, смотришь в него чаще. Но прежде чем начать играть, мы с вами должны сделать...? (разминку)	Дети отвечают на вопросы учителя Учащиеся определяют задачи урока Отвечают: разминку.	<i>Предметные:</i> - определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; -различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). - общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. <i>Метапредметные</i> - участвовать в диалоге на уроке; - умение слушать и понимать других; - умение взаимодействовать - отвечать на простые вопросы учителя; - овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <i>Личностные:</i> - формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
3.Разминка	Напра-во! В обход налево шагом марш!	Учащиеся выполняют команды учителя.	<i>Предметные:</i> -выявлять различия в основных способах передвижения

	<p>Раз, два, три, четыре! Не робеем, шаг по шире! Дружно строим мы шагаем, И ничуть не унываем! Раз, Раз, Раз Два три Раз, Раз, Раз Два три Ну ка к солнцу потянитесь, На носочки становитесь! На носках марш! Руки подняты вверх! Ладони внутри!</p> <p>Раз, два, три, четыре! Выше всех мы с вами в мире! Руки за головой держи, А носок ты вверх тяни! Мы на пяточках шагаем, Спину ровной сохраняем! На пятках марш! Спина прямо! Руки за головой!</p> <p>Раз, два, три, четыре! Локти сзади, шаг по шире! А сейчас, сеньоры, леди, Мы шагаем как медведи! На внешней стороне стопы марш! Спина прямо! Голова прямо!</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять- Мишки любят так гулять! А теперь мы по болоту Подберемся к бегемоту! Спины прямо, ногу выше Не спешим, спокойно дышим!</p> <p>А сейчас, мои ребятки, Мы пройдемся как гусьтки! Будем дружно мы шагать,</p>	<p>Идут шеренгой.</p> <p>Шагают на носках, руки подняты вверх, ладони- внутри.</p> <p>Шагают на пятках, спина прямо, руки на пояс.</p> <p>Шагают на внешней стороне стопы, спина и голова прямо.</p> <p>Шагают, поднимая высоко колени</p> <p>Шагают гусиным шагом.</p> <p>Учащиеся</p>	<p>человека; - определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; - осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений; - различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <i>Метапредметные</i> - умение взаимодействовать - умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия <i>Личностные:</i> - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели</p>
--	---	---	---

	<p>Как гусята гоготать! В полном приседе марш! Га-га-га! Га-га-га! Мы гусята хоть куда! Не изменим свои планы Поползем как тараканы! Выше «хвостик» поднимайте «Хвостом» пол не протирайте!!!</p> <p>Чтоб предотвратить усталость, Мы пройдемся шагом, малость! Дружно хлопаем в ладоши, Физкультура- предмет хороший! Кто отстали - догоняйте, От друзей не отставайте!</p> <p>Что ж, достаточно шагать Нужно нам сейчас бежать! Раз, два, три, четыре! Легким бегом! Шаг пошире! Легко бегом марш!</p> <p>Голову не опускай, Колено выше поднимай! Чтоб спортсменом классным стать, Нужно ноги поднимать! Бег с высоким подниманием бедра марш!</p> <p>Куры, совы, воробьи, Правым боком пробеги! Приставными шагами правым боком марш! А сейчас вы повернитесь, Левым боком пробегитесь!</p>	<p>выполняют упражнение «Тараканчики»</p> <p>Учащиеся идут шагом</p> <p>Учащиеся выполняют легкую пробежку</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>Приставными шагами правым боком.</p> <p>Приставными шагами левым боком.</p> <p>Движение «вперед спиной»</p> <p>Учащиеся выполняют легкую пробежку</p> <p>Учащиеся переходят на шаг.</p>	
--	--	--	--

	<p>Приставными шагами левым боком марш!</p> <p>Спиной вперед теперь беги И через плечо свое смотри! Спиной вперед – марш! Обычный бег – марш!</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять- Перейдем на шаг опять! Шагом марш! Руки выше поднимаем И дышать не забываем! Выдох вдох, выдох вдох Раскряхтелся царь горох Отдыхать он не умеет И от бега зеленеет! Восстанавливаем дыхание!</p>	<p>Выполняют движения за учителем, восстанавливают дыхание, идя по кругу.</p>	
<p>4.Основная часть</p>	<p>А сейчас начнем играть, Нужно вам косички взять! Вы ребята не спешите, Каждый по одной берите! Счет, до остановки! Класс, нале - во!!! Раз, два!!! От стены и до меня Врассыпную, ребятня! Врассыпную, становись!</p> <p>ОРУ на месте! 1)Руки вверх - и мы дышаем Руки вниз - мы выдыхаем Чтоб дыхание не сбить Нужно это повторить! Делаем несколько выдохов и вдохов 2)Руки ставим перед грудью,</p>	<p>Ученики по команде берут косички в руки и рассредоточиваются по залу.</p> <p>Выполняют обще-развивающие упражнения.</p> <p>Поднимают и опускают руки, восстанавливают дыхание.</p> <p>Выполняют повороты туловища, влево, вправо с веревкой в руках.</p>	<p><i>Предметные:</i> - моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости; - выявлять различия в основных способах передвижения человека; <i>Метапредметные</i> - участвовать в диалоге на уроке; - умение слушать и понимать других; - умение взаимодействовать - умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата</p>

	<p>Повороты делать будем!</p> <p>Повороты туловища влево и вправо</p> <p>Раз и два и три четыре Влево, дальше Вправо, шире! 1 2 3 4, 1 2 3 стой</p> <p>3) Руки вверх над головой- Наклоняемся с тобой!</p> <p>Наклоны туловища влево и вправо.</p> <p>1, 2, 3, 4 Вправо, ниже, Влево, ниже. Стали мы к спортсменам ближе! 1 2 3 4, 1 2 3, стой</p> <p>4) А теперь до ног нагнуться И носок своих коснуться! Спины наши выпрямляем И еще раз повторяем!</p> <p>Наклоны туловища вперед</p> <p>1 2 3 4, 1 2 3, стой</p> <p>5) Руки можно отпускать, И немножко подышать!</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Вдох, выдох! Вдох, выдох!</p> <p>6) Руки прямо, ноги шире, Делать махи, три четыре! Носком ручку задеваем И колено не сгибаем! (махи ногами) Раз, два, три, четыре У кого на ножках гири! Махи резко выполняй, И колено не сгибай! 1 2 3 4, 1 2 3, стой.</p> <p>7) Так друзья, остановились!</p>	<p>Выполняют наклоны туловища, влево, вправо с веревкой в руках.</p> <p>Выполняют наклоны туловища, вперед</p> <p>Выполняют махи ногами</p> <p>Выполняют приседания</p> <p>Выполняют</p>	
--	---	--	--

	<p>Что то мы развеселились! Я давно хотел сказать- Нужно нам присесть! (Приседания) Сели, встали! Сели, встали! Мы же с вами не устали!? Будем дружно приседать, Чтоб скорее поиграть! 1 2 3 4, 1 2 3, стой 8) А теперь попрыгать нужно! Ну-ка вместе! Ну-ка дружно! (Прыжки) Раз, два, три, четыре, пять! Очень весело скакать! Пять, четыре, три, стой!!! Утомились! Мы с тобой 9) Отдыхаем - ветерок- И стоим как флюгерок! Руки вверх - и мы вдыхаем Руки вниз - мы выдыхаем Чтоб дыханье восстановить Нужно это повторить! Упражнение на восстановление дыхания. Вдох, выдох Вдох, выдох!</p>	<p>прыжки.</p> <p>Поднимают и опускают руки, восстанавливают дыхание.</p>	
<p>ИГРА «Кот и мышь»</p>	<p>Что ж, достаточно! ПОРА Поиграть нам, детвора! Я загадку вам скажу И ответ ваш подожду:</p> <p>«Что, за серенький зверек? Хвостик длинный, как шнурок Только кошку увидал, Сразу в норку убежал» МЫЫЫШШШККА!</p>	<p>Отгадывают загадку.</p>	<p><i>Предметные:</i> - определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; - соблюдать правила техники безопасности при подвижных играх; - проявлять качества силы, координации и выносливости при подвижных играх. <i>Метапредметные</i> - участвовать в диалоге на уроке;</p>

	<p>Правильно, ребята! А вы знаете, что «Смышленные серые мышки, Хвосты заправляют в штанишки!»</p> <p>Вышли мышки, как то раз, Посмотреть который час! А мурлыка не дремал, За мышами наблюдал! Ты мышат быстрее лови Хвостики себе бери! РАЗ ДВА ТРИ – лови!!!</p> <p>Вас ни как мне не словить, надоело мне водить Будем заново играть, надо вас пересчитать! «Раз, Два, Три, Четыре, Пять Мы собрались поиграть К нам сорока прилетела И тебе водить велела!»</p> <p>Вышли мышки, как то раз, Посмотреть который час! А мурлыка не дремал, За мышами побежал!!!! Ты мышат быстрее лови Хвостики себе бери! РАЗ ДВА ТРИ – лови!!!</p> <p>Стоп ребята, отдохнем Глубоко сейчас вдохнем!!! (дышим, восстанавливаем дыхание)</p> <p>Упражнение на концентрацию внимания</p>	<p>Ученики заправляют веревочку в штанишки, имитируя хвосты мышей.</p> <p>Разучивают считалку.</p> <p>Играют в игру. Ведущий – учитель.</p> <p>Ведущий меняется.</p> <p>Считалку проговаривают хором</p> <p>Останавливаются, отдыхают</p> <p>Выполняют команды учителя</p>	<ul style="list-style-type: none"> - умение слушать и понимать других - умение взаимодействовать - отвечать на простые вопросы учителя; - овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; - умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
<p>ИГРА «Петух и ястреб»</p>	<p>Вы цыплята, он петух У него бойцовский дух. Друг за друга вы держитесь</p>	<p>Знакомятся с правилами игры</p>	

	<p>И прошу, не расцепитесь! Я буду ястребом летать и цыплят твоих хватать! Раз, два, три, четыре, пять, пора цыпляток защищать!</p> <p>В шеренгу становись!</p> <p>И еще одна игра!!! «Земля», «Воздух», «Вода» А сейчас я буду вас путать! Вы делаете только то, что я называю! Кто вдруг ошибется, делает шаг вперед и продолжает играть, только, пожалуйста, будьте честными. ПРОБУЕМ! Молодцы!!!</p>	<p>Дети играют в игру</p> <p>Строятся в шеренгу.</p> <p>Играют в игру, выполняя команды учителя.</p>	
<p>Заключительная часть</p>	<p>В шеренгу становись! Равняйся! Смирно! И так, ребята, в какие игры мы сегодня с вами играли? А какие это игры? Где вы еще можете в них поиграть? Правильно! Молодцы!</p> <p>Вы такие умные! Такие все активные! Игривые, веселые, Конечно же, спортивные!</p> <p>И каждый спортсмен получает сегодня медаль за ловкость, быстроту...</p> <p>Мне так было с вами интересно, Что даже не хочется расставаться!</p> <p>Равняйся! Смирно! Из зала шагом марш!</p>	<p>Строятся в шеренгу.</p> <p>Ученики отвечают на вопросы.</p> <p>Получают медали.</p> <p>Строятся, прощаются и выходят из зала</p>	<p><i>Предметные:</i> - различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»; <i>Метапредметные</i> - умение взаимодействовать - отвечать на простые вопросы учителя; - освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; - учение оценивать свою деятельность</p>