

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2 пгт. Кировский Кировского района»

Районный конкурс учебно-методических материалов

«Моя методическая копилка»

Учебно- методический пакет по теме:

Урок физической культуры в 4 а классе

«Преодоление полосы препятствий»

Разработала:

Шулякова Л.А., учитель физической культуры,
высшей категории

пгт. Кировский

2024 год

Технологическая карта урока физической культуре в 4 «А» классе

Тема: «Преодоление полосы препятствий»

Автор: учитель физической культуры, высшей категории МБОУ «СОШ №2 пгт. Кировский» Шулякова Л.А.

Название предмета	Физическая культура
Тема	«Преодоление полосы препятствий»
Класс	4«А» класс
Тип урока	Обучающий.
Цель урока	Развитие и совершенствование физических качеств (сила, ловкость, выносливость, координация) учащихся посредством преодоления полосы препятствий.
Задачи урока	Образовательная: Развитие и совершенствование координационных способностей, двигательной активности, быстроты, скоростно- силовых качеств, выносливости. Оздоровительная: Укреплять здоровье обучающихся посредством физических упражнений (метание мяча, бег, прыжок в длину с места, многоскоки), содействовать достижению гармоничности в физическом развитии обучающихся. Воспитательная: способствовать воспитанию дисциплинированности, трудолюбия, взаимопомощи, коллективизма.
Планируемые результаты Универсальные компетенции: Личностные результаты (формирование следующих умений и качеств)	-умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; -умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. -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; -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними

Метапредметные (формирование следующих универсальных учебных действий (УУД))

общий язык и общие интересы.

регулятивные:

- технически правильно выполнять двигательные действия в игровой и соревновательной деятельности;
- контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение;

познавательные:

- самостоятельно выделять и формулировать цель урока;
- выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач при преодолении полосы препятствий;

коммуникативные:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- оказывать товарищескую поддержку;
- добиваться достижения общей цели.

Вид урока

комбинированный.

Методы обучения

фронтальный, наглядные, поточный, практический, игровой, соревновательный, групповой.

Место проведения

Спортивный зал

Время урока

40 минут

Инвентарь

Свисток, конусы, мишень, мячи, обручи, скамейки, скоростная лестница, электронный планшет, QR-код.

Содержание учебного материала	Методы и приемы работы	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
Подготовительная часть – 10 -12 мин			
Организационный этап 1.1. Готовность к уроку. Построение, приветствие.	словесный	Класс, в одну шеренгу становись! «Равняйся!», «Смирно!», «Здравствуйте, ребята!», «Вольно!».	Выполняют команды учителя, контролируют свои действия.
1.2. Сообщение задач (темы)	Словесный, наглядный	Дает ребятам подсказки в виде Qr- кода (военного, спасателя), для постановки темы урока. Сегодня мы будем развивать физические качества (быстроту, ловкость, координацию и скорость) с помощью прохождения полосы препятствий.	Слушают и обсуждают тему урока. Планируют путь достижения цели, ставят познавательные задачи.
1.3 Актуализация знаний учащихся. 1)Техника безопасности на уроке, 2)Разминка а) строевые упражнения; б) общеразвивающие упражнения в движении;	Словесный, практический	Внимание! А сейчас повторим повороты. «Класс, напра-во 1,2!», «Нале-во 1,2!», «Кругом 1,2!»	Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя
Подготовка к основному этапу занятия 2.1. Ходьба с заданием:	Фронтальный	«Класс, напра-во, раз-два!», «В обход налево шагом – МАРШ!». Выполняется с подсчетом. Дистанцию 1 м принять. - «Руки вверх!», «На носках –марш!» Спина прямая, вперед не наклоняться. «Без задания!»	Принимают команды учителя, чётко им следуют. Соблюдают дистанцию. Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма.
- Ходьба на носках		- «Руки за голову!», «На пятках – марш!» Спина прямая, вперёд не наклоняться. «Без задания марш!»	
- Ходьба на пятках		- «Руки в стороны!», «С высоким подниманием бедра – марш!»	
- Высокий шаг		- «Круговые вращения руками!» Класс, бег спиной вперед марш!	
- Ходьба с круговым вращением рук 2.2.Бег с заданием:	Словесный, наглядный		

- Бег спиной вперед		- «Смотрим через левое плечо, спину держим прямо, руками делаем естественные движения!»	Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя.
- Бег с за хлестом голени		- «Бежим на передней части стопы, голени захлестываем назад так, чтобы пятки почти доставали до ягодиц!»	
- С высоким подниманием бедра		- «При каждом шаге поднимаем колени, параллельно земле!»	
- Бег приставным шагом		- «Ноги параллельны плечам, верхнюю часть тела держите прямой!»	
2.3. Ходьба с восстановлением дыхания		«Шагом – марш!» Восстанавливаем дыхание. Руки через стороны вверх – вдох, через стороны вниз – выдох. 1,2,3,4! Счет ведем в медленном темпе. «Без задания!» 1, 2, 3, 4	
2.4. Комплекс общеразвивающих упражнений	Фронтальный	«Направляющий на месте», «Класс – СТОЙ, раз-два!». Налево – 1-2! Инструктировать учащихся о технике безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя.
2.4.1 И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе 1 – наклон головой вперед 2 – назад 3 – влево 4 – вправо	Словесный, практический, наглядный	И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс Упражнение показываю: 1,2,3,4 И.п. принять! Упражнение вместе со мной начинай! 1,2,3,4! Спина прямая, 3,4! 1,2,3,4! 1,2,3,4!	Активно включаются в выполнение двигательного действия
2.4.2 И.п.- стойка ноги врозь, руки перед грудью 1-2-рывки руками, руки согнуты в локтях 3-4-рывки руками, руки выпрямлены		И.п.- стойка ноги врозь, руки перед грудью Упражнение показываю: 1,2,3,4 И.п. принять! Упражнение вместе со мной начинай! 1,2,3,4! Резче рывок, 3,4! 1,2,3,4! 1,2,3,4!	
2.4.3 И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе 1-2- наклоны в левую сторону 3-4- наклоны в правую сторону		И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе Упражнение показываю: 1,2,3,4 И.п. принять! Упражнение вместе со мной начинай! 1,2,3,4! Наклон больше, 3,4! 1,2,3,4! 1,2,3,4!	
2.4.4 И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны		И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны Упражнение показываю: 1,2,3,4	

<p>1-наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом 2- И.п. 3-наклон вперед, хлопок ладонями за правым коленом 4-И.п.</p>		<p>И.п. принять! Упражнение вместе со мной начинай! 1,2,3,4!Ноги прямые,3,4! 1,2,3,4! 1,2,3,4!</p>	
<p>2.4.5 И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-правой рукой достать носки левой ноги 2- И.п. 3- левой рукой достать носки правой ноги 4- И.п.</p>		<p>И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны Упражнение показываю: 1,2,3,4 И.п. принять! Упражнение вместе со мной начинай! 1,2,3,4!Ноги прямые,3,4! 1,2,3,4! 1,2,3,4!</p>	
<p>2.4.6 И.п.- стойка ноги врозь, руки вперед 1-Коснуться носком правой ноги, левой руки 2- И.п. 3- коснуться носком левой, правой руки 4- И.п.</p>		<p>И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны Упражнение показываю: 1,2,3,4 И.п. принять! Упражнение вместе со мной начинай! 1,2,3,4!Ноги прямые,3,4! 1,2,3,4! 1,2,3,4!</p>	
<p>2.4.7 И.п.- руки на поясе. Прыжки 1-2- ноги вместе 3-4- ноги врозь</p>		<p>И.п.- руки на поясе Упражнение показываю: 1,2,3,4 И.п. принять! Упражнение вместе со мной начинай! 1,2,3,4!1,2,3,4! 1,2,3,4! 1,2,3,4!</p>	
Основная часть 25 – 30 мин			
<p>3.1 Перестроение</p>	<p>Практический</p>	<p>«Класс, в одну шеренгу становись!»</p>	<p>Принимают инструкцию учителя, чётко ей следуют.</p>
<p>3.2. Прохождение полосы препятствий. Подводящая беседа. - Прыжок в длину, - Бег с оббеганием конусов, - Перешагивание препятствия, - Лежа на гимнастической скамейке подтягиваться руками вперед, - Пролезть в туннель, -Бросок набивного мяча, - Прыжки по обручам, - Пролезть в туннель,</p>	<p>Поточный</p>	<p>- Ребята, вы готовы проходить нашу полосу? Учитель просит одного ученика показать всю полосу препятствий. - Молодцы! «Класс, в одну шеренгу становись!»</p>	<p>Понимают и принимают инструкцию учителя. Выполняют команды учителя, контролируют свои действия</p>

- Пройти через координационную лестницу, наступая на каждую клетку.			
Заключительная часть – 3 – 5 мин			
4.1. Построение. Рефлексия. Игра на внимание «Запрещённое движение».	Игровой	- «Класс, в одну шеренгу становись!» - «Равняйся! Смирно! Вольно!» Игра на внимание «Запрещённое движение». - Сейчас я буду показывать вам различные движения, вы будете за мной повторять. Если вы выполнили не то движение, то вы делаете шаг вперёд и продолжаете играть после приседания (3 раза). Показывать различные движения, сначала медленно, затем быстрее. Игра закончилась. Все остались на своих местах!	Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя. Соблюдают правила игры. Принимают инструкцию учителя, чётко ей следуют.
4.2. Подведение итогов игры	Словесный	Обобщает полученные обучающимся на уроке сведения. - Что мы сегодня делали на уроке? - Пригодятся ли эти знания и умения в жизни? Где? - Что вы испытывали, когда работали, проходили полосу препятствий? Если вы испытывали трудности – потопайте ногами, было легко – похлопайте в ладоши.	Оценивают процесс и результаты своей деятельности. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.
4.3. Домашнее задание	Словесный	Придумать несложное задание для разминки в движении.	Слушают.
4.4. Организованный выход с зала. Взаимное прощание.		«Класс, напра-во 1-2!», В раздевалку шагом – МАРШ!» «Урок окончен, до свидания!»	