**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 101 ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА**

**Методическая разработка урока**

по физической культуре

«Развитие физических качеств обучающихся, посредством веселых стартов с элементами баскетбола»

в 4 классе

Автор: Гудкова Л.С.

учитель физической культуры

**Методическая разработка урока**

**Тема:** Развитие физических качеств обучающихся, посредством веселых стартов с элементами баскетбола.

**Тип урока:** Комбинированный.

**Цель:** Совершенствование физических качеств, посредством веселых стартов и соревновательной деятельности

**Задачи:**

**Обучающие (формирование предметные УУД)**

1. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей направленности.
2. Закрепление двигательных навыков.

**Развивающие (формирование метапредметных УУД)**

1. Развивать физические качества учащихся (силу, ловкость, выносливость, координацию движений).

**Регулятивные УУД**

1. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, проявлять собственные возможности её решения.
2. Владение основами самоконтроля, самооценки.

**Познавательные УУД**

1. Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.
2. Извлекают необходимую информацию из прослушанного объяснения учителя, систематизируют собственные знания

**Воспитательные (формирование личностных УУД)**

1. Формировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни, воспитывать чувство ответственности, упорства в достижении поставленной цели.
2. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия.

**Коммуникативные УУД**

1. Умение слушать, логически грамотно излагать свое мнение, вступать в диалог со сверстниками и учителем.
2. Умение взаимодействовать в команде.

**Место проведения**: спортивный зал ГБОУ Лицея №101

**Инвентарь и оборудование:** баскетбольные мячи, конусы, секундомер, свисток.

**Формы организации учебной деятельности учащихся:** Фронтальная, групповая.

**Дидактическое оснащение:**

1.Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

2. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз.). - М: Просвящение, 2011. - 9-10с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **Подготовительная часть. Цель:** Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка обучающихся к решению задач основной части урока   **Задачи:** Начальная организация обучающихся. Обеспечение внимания, дисциплины, готовность к уроку. | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **Метапредметные УУД** |
| Построение, приветствие учителя. Учитель озвучивает тему и цель урока.  Дает команду на выполнение строевых упражнений:  -Напра-во, раз -два!  -Нале-во, раз -два!  -Кру-го, раз -два!  -Напра-во, раз -два!  Следит за тем, чтобы команды выполнялись правильно.  - Класс, в обход налево, шагом марш!  Даёт команды на выполнение заданий.  **Разновидности ходьбы:**  - ходьба на носках руки вверх;  - на пятках руки за головой;  - руки на поясе перекат с пятки на носок.  Даёт команды на выполнение заданий.  **Разновидности бега.**  - бег змейкой  - бег по диагонали в вдоль окна правым приставным  - бег по диагонали в вдоль окна левым приставным  - бег по диагонали в вдоль окна на каждый шаг подскок вверх  Упражнение на восстановление дыхания.  Перестраивает обучающихся в колонну по три, для выполнения ОРУ.  *(ОРУ приложение 1)* | Обучающиеся строятся и приветствуют учителя. Создает эмоциональный настрой.  Выполняют команды  Выполняют команды.  Выполняют задания. | 30 сек  30 сек  1 мин  1 мин  9 мин | ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ***Регулятивные:*** умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движения учителем.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия; задают вопросы; контролируют действия партнёра. |
| **2.Основная часть. Цель:** обеспечение активной работы обучающихся в процессе урока.  **Задачи:** - Развития физических качеств. | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **Метапредметные УУД** |
| Даёт команды на выполнение заданий.  **Специально беговые упражнения.**  - на каждый шаг подскок вверх;  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег с захлестыванием голени назад;  - бег с выносом прямых ног вперед;  - приставным правым, левым боком;  - бег с ускорением.  Озвучивает правила техники безопасности. Создает эмоциональный настрой перед началом эстафет. Объясняет правила, назначает капитана, проводит «Веселые старты».  *(Веселые старты приложение 2)*  А сейчас мы немного отдохнем и поиграем в малоподвижную игру «Запрещенное движение»  *(Игра «Запрещенное движение» приложение 3)* | Выполняют СБУ.  Дают название команде.  Играют игру. | 5 мин  23 мин  2 мин | ***Регулятивные:*** воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; осуществляют контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.  ***Коммуникативные:*** умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности. |
| **3. Заключительная часть**. **Цель:** снизить активность учащихся. | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **Метапредметные УУД** |
| Подведение итога урока.  - Сегодня на уроке мы с вами проводили эстафеты с элементами баскетбола. Все работали отлично, соблюдали правила технике безопасности и играли честно. А победила у нас сегодня - дружба.  -Какое задание было наиболее сложным? С чем справились легко?  - Спасибо за урок!  До свидания!  Организует выход из зала. | Отвечают на вопросы учителя. Анализируют свою деятельность. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. | 3 мин | ***Регулятивные:*** воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей;  ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его.  ***Регулятивные:*** прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. |

**Приложение 1**

**Общеразвивающие упражнения на месте**

**И.п. –**исходное положение

**О.с.-**основная стойка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Исходное положение** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1 | И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. | 1- наклон головы вперед  2- и.п.  3 - наклон головы назад.  4- и.п.  5- наклон головы вправо.  6- и.п.  7 - наклон головы влево.  8- и.п. | 4-6 раз | Выполнять медленно, без резких движений. Дыхание свободное. |
| 2 | И.п. - Стойка ноги врозь, руки перед грудью | 1-2 - рывки руками перед грудью  3-4 - рывки прямыми руками в стороны | 4 - 6 раз | Смотреть вперед.  Рывок резче. |
| 3 | И.п. - Стойка ноги врозь, руки вверх | 1-4–круговые движения руками вперед  5-8 -круговые движения руками назад | 4-6 раз | Выполнять с большой амплитудой. |
| 4 | И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс | 1- наклон туловища вправо, левую руку вверх  2- и.п.  3- наклон туловища влево, правую руку вверх  4-и.п. | 6-8 раз | Рука прямая. |
| 5 | И.п. – широкая стойка, руки перед собой | 1-3-пружинистые наклоны вперед, коснуться локтями пола  4- и.п. | 6-8 раз | Выполнять с амплитудой. |
| 6 | И.п. – широкая стойка, руки в стороны | 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.  2 – и.п.  3 - наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.  4 – и.п. | 6-8 раз | Руки прямые |
| 7 | И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. | 1-3 выпад с отведением правой ноги назад, руки на пояс  4- и.п.  5-7 выпад с отведением левой ноги назад, руки на пояс  8 – и.п. | 6-8 раз | Спина прямая, нога максимально отводится назад. |
| 8 | И.п. - Стойка ноги врозь, руки вперед. | 1 – мах правой вперед, коснуться левой руки  2 - и.п.  3 – мах левой вперед, коснуться правой руки  4 – и.п. | 6-8 раз | Мах как можно выше, нога прямая. |
| 9 | И.п. – основная стойка, руки на пояс. | 1-3 прыжки вверх  4- прыжок ноги врозь руки в стороны | 6-8 раз | Прыгать на передней части стопы, приземление на полусогнутые ноги, ноги прямые |
| 10 | И.п. – узкая стойка, руки на пояс. | 1-3 прыжки вверх  4- прыжок с поворотом на 180 градусов вправо  1-3 прыжки вверх  4- прыжок с поворотом на 180 градусов влево | 8-10 раз | Прыгать на передней части стопы, приземление на полусогнутые ноги. |

**Приложение 2**

**Эстафеты с баскетбольным мячом**

**1.Эстафета** ведение мяча правой рукой до линии и обратно.

*Задачи:*развитие быстроты, координации движений и внимания.

По сигналу учителя эстафета начинается. Первые участники начинают ведение мяча. Ведение мяча выполняется также как в баскетболе. Участники ведут мяч правой рукой, обегают стойку и начинают вести мяч левой рукой, доводят мяч обратно и передают его следующему участнику, а сами встают в конец своей колонны. Когда участник, который начинал игру, снова окажется первым в колонне и получит мяч, то он поднимает мяч вверх. Команда, которая сделает это первой, побеждает.

**2.Эстафета. «Передача мячей над головой»**

* Игроки каждой команды выстраиваются в колонну по одному на расстоянии вытянутых вперед рук. По сигналу учителя капитаны команд, стоящие впереди, передают мяч над головой стоящим сзади них, те передают дальше, пока мяч не получит последний игрок команды. Получив мяч, он бежит вперед своей команды, становится первым и передает мяч над головой и т.д.
* Игра продолжается до тех пор, пока капитан не станет снова первым и не поднимет руки вверх с мячом.
* Выигрывает команда, которая первой закончит эстафету.
* Во время игры нельзя бросать мяч назад. Его надо передавать в руки стоящему сзади игроку.
* Если мяч роняется, то уронивший должен сам взять его, встать на место и продолжить игру.
* При другом варианте этой игры мяч передается под широко расставленными ногами из рук в руки. Или его можно сразу прокатывать до конца колонны под ногами.

**3. Эстафета бег с баскетбольным мячом**

По сигналу направляющие начинают продвигаться вперёд, зажав между ногами выше коленей баскетбольный мяч и, достигнув противоположной линии старта возвращаются бегом с ведением мяча. Если мяч упал, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжать эстафету. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

**4. Эстафета.** Ведение мяча змейкой.

От линии старта каждый игрок выполняет ведение мяча одной рукой «змейкой» между тремя фишками. Обратно возвращается просто с ведением мяча.

**Приложение 3**

**Игра «Запрещенное движение»**

**Запретные движения**

**Цель:** развитие скорости реакции и произвольного внимания.

В начале ведущий показывает какое-либо движение, которое будет являться запретным к исполнению. Далее он изображает любые действия, которые повторяются всеми участниками. В серии своих действий ведущий показывает и запретное, которое не следует повторять.

Запретных действий может быть и не одно.

**Определение победителей**

 победитель в веселых стартах определяется по наибольшей сумме набранных очков.