Конспект урока по физической культуре для учащихся 4 класса.

Тема: по разделу «гимнастика» - опорный прыжок способом «вскок в упор стоя на коленях на гимнастического козла и соскок взмахом рук», по разделу «основы знаний» - личная гигиена.

Цели: научить учащихся выполнять опорный прыжок способом «вскок в упор стоя на коленях на гимнастического козла и соскок взмахом рук»; формировать знания учащихся по личной гигиене и умение применять эти знания в повседневной жизни.

Основные задачи:

1.Научить разбегу и толчку двумя ногами от гимнастического мостика при выполнении опорного прыжка вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

2.Содействовать развитию скоростно-силовых качеств, применительно к опорным прыжкам.

3.Содействовать развитию статической силовой выносливости.

4.Содействовать воспитанию дисциплинированности и умению согласовывать свои действия с действиями других.

5.Содействовать формированию знаний учащихся о технике разбега и отталкивания при выполнении опорного прыжка, их оздоровительно-развивающем и воспитывающем значении.

Время проведения: 13.00 -13.45.

Место проведения: спортивный зал размером 24\*12м

Необходимое оборудование и инвентарь: гимнастический мостик, гимнастические маты – 4 штуки, ноутбук.

Дата проведения урока: 4 декабря

Конспект составил: Ляховский Андрей Геннадьевич

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока и их продолжительность | Частные задачи к конкретным видам упражнений | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Вводно-подготовительная часть урока 13-14 мин.  Основная часть урока 24-25 мин.  Заключительная часть урока 5-6 мин | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку.  Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в уроке деятельность.  Содействовать активизации внимания и организованности учащихся.  Содействовать постепенному втягиванию организма в работу (4-10 упр.).  Организовать учащихся для выполнения ОРУ.  Содействовать формированию умения постоянно контролировать свои действия в условиях неопределённости момента времени проверки (7-11 упр.).  Способствовать формированию правильной осанки.  Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани туловища и задней поверхности ног.  Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.  Содействовать увеличению подвижности в позвоночном столбе.  Содействовать развитию динамической силы рук и увеличению подвижности в тазобедренных и голеностопных суставах.  Содействовать развитию вестибулярного аппарата и развитию скоростно-силовых качеств.  Содействовать развитию динамической силы мышц ног и скоростных качеств (13-14 упр.).  Учить активному толчку двумя ногами и работе рук применительно к опорному прыжку (15-16 упр.).  Научить наскоку на мостик с последующим отскоком от него применительно к опорному прыжку (17-18 упр.).  Организовать класс для работы в группах и воспитание осознанного отношения к предстоящей деятельности.  Содействовать усвоению учащимися знаний о необходимости соблюдать личную гигиену и воспитание дисциплинированности при работе в группах.  Научить стопорящей постановке ног и точному отталкиванию от гимнастического мостика.  Научить равноускоренному разбегу на носках с последующим наскоком на мостик и отталкиванием от него применительно к опорному прыжку.  Содействовать воспитанию умения согласовывать свои действия с действиями других на фоне эмоционального подъёма.  Содействовать оптимизации функционального состояния организма учащихся.  Проверить знания учащихся после самостоятельного просмотра ЭОР по личной гигиене.  Содействовать осмыслению учащихся о результатах своей деятельности. | 1.Построение класса в одну шеренгу, обмен приветствиями.  2.Сообщение задач урока.  3.Ходьба в обход зала в колонне по одному с размыканием в 2 шага.  4.Бег в среднем темпе с сохранением дистанции 2 шага.  5.Ходьба в заданном темпе с перестроением в 2 шеренги.  6.Игра «Замри».  7.И.п. о.с.  1- дугами наружу руки вверх, встать на носки;  2- и.п.  8.И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс:  1-наклон вперёд, руки в стороны;  2-и.п.  3-наклон вперёд-книзу, руки вверх;  4-и.п.  9.И.п. о.с.  1-выпад правой, руки вверх;  2-и.п.  3-выпад левой, руки вверх;  4-и.п.  5-выпад правой вправо, руки в стороны  6-и.п.  7-выпад левой влево, руки в стороны;  8-и.п.  10.И.п. стойка ноги врозь, руки за голову:  1-3-три пружинящих наклона вправо;  4-и.п.  5-7-то же влево  8-и.п.  11.И.п. упор присев:  1-толчком ног упор лёжа;  2-согнуть руки;  3-разогнуть руки  4-толчком ног и.п.  12.И.п. стойка руки на пояс.  1-3-прыжки на двух на месте;  4-прыжок на двух с поворотом на 360 градусов вправо;  5-7-прыжки на двух на месте;  8-прыжок на двух с поворотом на 360 градусов влево.  13.Бег на месте с высоким подниманием бедра в быстром темпе.  14.Бег с высоким подниманием бедра с минимальным продвижением вперёд  15.Прыжки на месте на двух ногах со взмахом полусогнутых рук.  16.Четыре прыжка вперёд толчком двух ног со взмахом полусогнутых рук.  17.И.п. одна нога впереди (толчковая), другая сзади.  Прыжок вперёд с приземлением на две ноги.  18.И.п. одна нога впереди, другая сзади (толчковая).  1-шаг толчковой ногой вперёд;  2-прыжок вперёд на две ноги;  3-толчком двух прыжок вверх-вперёд.  19.Создать представление о дальнейшей деятельности на уроке.  Первая шеренга (группа) передвигается к месту дальнейшей работы.  Вторая шеренга (группа) передвигается в правый верхний угол зала для просмотра слайд-шоу.  20. Вторая группа.  Просмотр ЭОР по теме «Личная гигиена».  Первая группа. Упражнения на овладение опорного прыжка.  - И.п. стоя на расстоянии 1 шага от гимнастического мостика.  Шаг толчковой ногой вперёд и прыжок на две ноги на гимнастический мостик с последующим отталкиванием от отметки, полётом и приземлением на мат.  - То же с трёх шагов разбега.  - То же, но увеличивая разбег.  21.Игра «Пятнашки парами»  22.Построение врассыпную по залу с последующим выполнением упражнений на расслабление.  23.Построение в одну шеренгу.  Учитель вызывает учащихся, которые рассказывают то, что они запомнили после изучения ЭОР о личной гигиене.  Учитель предлагает учащимся рассказать о том, о чём не говорилось в ЭОР.  24. Подведение итогов урока: оценка степени решения задач; выделение лучших и выставление оценок за урок. | 20-25 сек  20-25 сек  15-20 сек  30-35 сек  20 сек  30 сек  6-8 раза  6-8 раз  4-6 раз  4-6 раз  6-8 раз  4 раза  2\*10 сек  2\*10 сек  6-8 раз  3-4 раза  4-5 раз  4-5 раз  2 мин  6 мин  6 мин  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  2 мин  1мин  3-4 мин  1 мин | Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и чёткости выполнения команд.  Обеспечить предельную конкретность задач урока, доступность понимания их формулировок.  Выполнять под счёт учителя. Обратить внимание на сохранение правильной осанки.  Обратить внимания на необходимость самоконтроля за техникой бега и бегового шага.  Перестроение выполняется по команде учителя: «Налево в колонны по 2 – Марш! Дистанция и интервал 2 шага. Напра-во!».  Учитель объясняет: при выполнении следующих заданий учитель в любой момент произносит слово «замри». Дети должны зафиксировать положение. По слову «отомри» продолжается выполнение упражнения. Учитель отмечает учеников, верно воспроизведших технические параметры упражнения.  Обратить внимание на сохранение вертикального положения тела и сохранения равновесия.  При наклоне прогнувшись смотреть вперёд. Ноги в коленях не сгибать. Руками коснуться пола.  Обратить внимание на сохранение вертикального положения туловища при выполнении упражнения.  Обратить внимание на отведение локтей назад, не сутулиться.  Обратить внимание на максимальное сгибание рук в локтевых суставах и не допускать прогиба туловища в поясничном отделе позвоночного столба.  Выполнять под счёт. Не торопиться. Активно отталкиваться ногами, сохраняя равновесие.  Акцентировать внимание на высоту и частоту поднимания бедра.  Обратить внимание на минимальное продвижение вперёд.  Акцентировать внимание на движении рук во время прыжка вперёд – вверх, при приземлении назад - вниз.  Акцентировать внимание на отталкивании носками и приземление на носки, слегка сгибая ноги.  Обратить внимание на параллельное положение стоп на ширине плеч при приземлении.  Обратить внимание на слитное выполнение всех действий.  Учитель конкретно и предельно ясно объясняет дальнейшую деятельность на уроке. Обращает внимание на соблюдение дисциплины.  Передвижения по команде: «Первая шеренга – налево, вторая – направо, к местам занятий шагом – Марш!»  Первая группа работает с учителем, вторая просматривает слайд-шоу.  По команде учащиеся меняются местами занятий. Смена происходит через 6 мин.  Учитель настраивает программу просмотра. Дать указание на запоминание информации.  Упражнение выполняется поточным способом. Акцентировать внимание на отталкивание от отметки на мостике.  Акцентировать внимание на то, что толчок выполняется носками, без касания пятками мостика и усиливается взмахом рук вверх-вперёд.  Акцентировать внимание, что скорость разбега не снижается перед толчком.  Учитель объясняет правила игры и назначает водящего. Игра продолжается, пока все не окажутся парами.  Акцентировать внимание на правильность дыхания.  Учитель вызывает учащихся по желанию. Даёт высказаться всем желающим.  Дать устную оценку учащимся на то, как они работали в группах. Сообщить сведения о результатах учебной деятельности на уроке. |