**Конспект урока по физической культуре для 4 класса (по ФГОС)**

Раздел: легкая атлетика.

Цель урока: сформировать у обучающихся знания и навыки техники прыжков в длину с разбега

Задачи:

1.обучение знаниям о прыжках в длину с разбега

2.формирование элементов техники прыжка

3.развитие прикладных туристических навыков

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап образовательного процесса | Деятельность учителя | Деятельность учащегося | | | |
| Личностная | Регулятивная | Познавательная | Коммуникативная |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Подготовительный(7 минут)  1.Сообщение УЗ на урок  2.Разминка: ОРУ на месте:  -исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад  - и.п.-руки на поясе, ноги на ширине плеч; 1,2-пружинящие наклоны вправо, левая рука вверху, 3,4- пружинящие наклоны влево, правая рука вверху  -и.п.-руки на поясе, ноги на ширине плеч; 1-прогнуться, 2,3-наклон вперед, 4-и.п.  - и.п.-руки вперед;1-мах правой до касания левой руки, 2,4-и.п., 3-мах левой до касания правой руки;  -и.п.-сед на левой; на 1-4 перекат на правую с опорой на рюкзак и обратно  -прыжки; 4-с опорой на рюкзак, меняя ноги, 4-хлопки, 4-прыжки с поворотом на 90 градусов за один прыжок  -на 4 счета надеть рюкзак, на 4 счета снять | Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок  Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока  Все упражнения разминки выполнять по 4 повтора  упражнения выполняются в парах  При выполнении упражнений разминки учащиеся располагаются парами лицом друг к другу, при выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений партнером  Упражнения выполнять на максимальной амплитуде  При выполнении махов ногами следить за дистанцией между учащимися  Перекаты выполнять ниже, для устойчивости использовать опору руками на рюкзак  При выполнении прыжков на месте – сохранять дистанцию | значение прыжков в жизни  установить роль разминки при подготовке организма к прыжкам  Уточнить влияние разминки мышц ног на готовность к прыжковым упражнениям | Анализ имеющихся знаний о прыжке  Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп | Произвести моделирование прыжка  Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки | Обсудить ход предстоящей разминки  Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе в парах, так и с учителем |
| Основной(18 минут)  1 часть (6 минут)  1место занятий - «классики»- попеременные поступательные прыжки с одной на две ноги и обратно  2место занятий – прыжки на мат с отталкиванием от рюкзака  2 часть(6 минут)  Прыжки с разбега через препятствие (рюкзак) | Делим обучающихся на две группы (по половому признаку или по степени физической готовности)  Выявляем толчковую ногу, отрабатываем постановку ног при приземлении, регулируем нагрузку количеством прыжков в одной серии  Отрабатываем вынос маховой ноги при спрыгивании с рюкзака на мат  Отрабатываем элементы прыжка в длину с разбега через препятствие (рюкзак) | Определить влияние элементов прыжка на результат (отталкивание толчковой ногой; вынос маховой ноги, правильное приземление – движения рук и ног)  Место прыжков в туристическом походе, вообще в жизни | Сравнить усилия, затрачиваемые на обычные прыжки в каждую клетку и прыжки через классик (услож. вар)  Движения руками при прыжке направлены на сохранение равновесия  Сравнить прыжки с места и с разбега (фазы, дальность) | Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов прыжка и соединение их в целое  Определить эффективную модель прыжка в длину с разбега | Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий  Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения прыжка одноклассниками |
| Заключительный (5минут)  1.Упражнения на равновесие – ходьба по мостику (рюкзакам)  2.Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание | Восстанавливаем пульс, дыхание. Развиваем координационные качества  Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ  Ставим УЗ на дом | Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.  Осознать нужность домашнего задания | Условия, необходимые для достижения поставленной цели  Определить смысл поставленной на уроке УЗ | Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ | Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |