План - конспект урока по физической культуре в 4 классе.

Программа: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1- 4 классы.

Раздел программы: Лёгкая атлетика.

Тип урока: Образовательно-познавательный.

Тема урока: Прыжок в высоту способом «Перешагивание».

Цель урока:

* Формирование двигательных навыков у обучающихся, привлечение детей систематическими занятиями физической культурой и спортом.

Методы обучения: Словесный, наглядный, фронтальный, игровой и соревновательный.

Задачи урока:

I. Образовательные (предметные):

1. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, из-за головы.

2. Совершенствование ведение мяча на месте.

3.Совершенствовать игровые способности.

II.Развивающие (метапредметные):

1.Формирование и развитие понятия здоровья.

2.Развивать двигательные качества- ловкость, быстроту, координацию

III.Воспитательные (личностные):

1. Воспитывать морально волевые качества.
2. Трудолюбие, инициативность, творческое отношение к деятельности.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1Вводно-подготовительная часть:  Организационный момент  Цель: Организовать коллектив учащихся, овладеть их вниманием.  Задачи: 1. Организация коллектива класса к деятельности. 2. Создать благоприятные психологические условия к взаимодействию деятельности учителя и учащихся. 3 Психологическая настройка на предстоящую работу. 4. Провести инструктаж по технике безопасности на занятиях по разделу «Подвижные игры на основе баскетбола».5.Достичь среднего уровня физической нагрузки.  Методы: словесные, наглядные. | | | | | |
| Деятельность учителя | | Деятельность учащихся | | дозировка | ОМУ |
| Организует построение | | По звонку быстро и организованно строятся в шеренгу по одному. | | 30 сек. | Обратить внимание на внешний вид, форму одежды, обувь. |
| Приветствует учащихся. | | Дружно приветствуют учителя. | | 10 сек. |  |
| Проводит инструктаж по ТБ | | Слушают, осознают. | | 50 сек. | Обратить внимание на дисциплинированность. |
| Организует измерение ЧСС. | | По команде учителя измеряют пульс за 10 секунд. Полученное число умножаем на 6. | | 30 сек. | Правой рукой берем за запястье левой руки или сонную артерию у гортани, нащупываем пульс. |
| 1.2. Разминка.  Цель: Обеспечение мотивации психологической готовности учащихся к учебно - познавательной деятельности и восприятию опорных знаний и умений.  Задачи: 1. Всесторонняя подготовка организма учащихся для наиболее успешного решения задач основной части урока.  2.Формирование установки учащихся на активную познавательную деятельность.  3.Проверка домашнего задания.  Методы: словесный - описание, указания, распоряжения; наглядные - показ, практические.  Методы стимулирования: пример, поощрение.  Критерии: готовность учащихся к активной деятельности. | | | | | |
| Даёт команды: «направо!» «прямо шагом марш!» | | Дети выполняют поворот. Начинают движение с левой ноги. | |  | Правильность выполнения команд. |
| Организация разминки в ходьбе демонстрируя двигательные действия. | | Выполняют задание: обычная, ходьба на носках, на пятках. | | 1 мин. | Обратить внимание на осанку. |
| Подаёт команды для выполнения в беге | | Соблюдая интервал и дистанцию дети выполняют задания в беге: обычный бег, бег змейкой; приставным шагом правым и левым боком, с высоким подниманием бедра. | | 2 мин. | Сохранить интервал.  бёдра выше, руки в стороны. |
| Подаёт команды для выполнения ходьбы. | | Выполняют переход на замедленный бег, ускоренная ходьбу, обычный шаг. | | 30 сек. | Руки работают вдоль туловища, согнутые в локтях. |
| Выполняют упражнение на восстановление дыхания в движении: на 2 шага –вдох, на 2 шага выдох. | | 30 сек. | Руки через стороны. Сле-  дить за координацией движения. |
| Командует: « стой», подаёт команду на 1й и 2й рассчитайсь. | | Дети останавливаются. Строятся в колонну по одному. Производят расчет на1й и 2й. 1 е номера на месте 2е делают 4 шага вперед. | | 30 сек. | Обратить внимание на выполнение команды.Перестроение в колонну по два человека по центру зала. |
| Организует самостоятельную работу по проверке домашнего задания. | | Учащиеся демонстрируют комплекс общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами. | | 4 мин. | Контроль  (следить за действиями учащихся) |
| Организует измерение ЧСС. | | Измеряют пульс. | | 30 сек. |  |
| 2. Основная часть.  Цель: Обеспечение активной учебной работы учащихся для получения конкретных знаний, двигательных и инструктивных компетенциях, выраженных сдвигами психических и морфофункциональных показателей развития двигательных, духовно-нравственных и волевых качеств занимающихся.  Задачи: 1 Совершенствование правильной технике выполнения упражнений с мячами; 2 Формирование специальных знаний; 3 Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, координации, выносливости), способных обеспечить успешное закрепление умения ловли и передачи мяча.  Средства: 1Разнообразные виды физических упражнений с мячами;  2. Подводящие и подготовительные упражнения общей и специальной физической подготовки; 3 Подвижные игры с баскетбольными мячами.  Методы: словесный, наглядный, практический, соревновательный. | | | | | |
| Организует построение в две шеренги | Строятся в две шеренги | | | 1мин. | ОМУ |
| Ставит задачи учебной работы, сообщает требования к учащимся | Воспринимают и осознают учебные задания (задачи) | | | 1 мин. |  |
| Показывает и объясняет технику выполнения задания | | Слушают, смотрят показ учителя. Анализируют двигательные действия | | 1 мин. | Обратить внимание на дисциплину. |
| Проводит инструктаж по ТБ. | | Слушают и осознают. | | 30 сек. |  |
| Ловля и передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пол. | | Выполняют задания учителя. Контролируют правильность выполне-  ния. | | 5мин. | Встречать летящий мяч, нужно выпрямить руки вперед.Кисти с широко расставленными пальцами образуют воронку. |
| Передача мяча с двумя руками от головы.  Ведение мяча на месте | | Выполняют задания учителя. Анализируют двигательные действия. Взаимооценивание своих действий. | | 5мин  5мин. | Обратить внимание на ошибки. Не выставлять пальцы навстречу передачи.Передавать мяч точно с  Оптимальной силой. |
| Организует игру-эстафету с раннее изученными элемента-  тами. 1.»Мяч капитану» 2.»Передача мяча с ведением по внешнему кругу». | | Выстраиваются в две шеренги; шеренга мальчиков и шеренга девочек и выполняют задания по сигналу учителя. | | 7мин. | Следить за точностью передачи мяча. Команда закончившая эстафету позже приседает или отжимается 5 раз. |
| 3. заключительная часть.  Цель: Приведение организма в оптимальное для последующей деятельности состояния.  Задачи: 1Снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения групп мышц.  2Создание установки на предстоящую учебную деятельность.  3 Домашние задание.  Методы: словесный, наглядный. | | | | | |
| Даёт команду построение в шеренгу. | | Строятся в шеренгу по одному. | |  |  |
| Организует измерения ЧСС. | | По команде учителя измеряют ЧСС и сравнивают с его с ЧСС в начале урока. | | 1 мин. | Проследить за правильностью пульсометрии. |
| Проводит аутогенную тренировку восстановление организма . | | Внимательно слушают и повторяют слова за учителём. | | 2 мин. | Правильность выполнения заданий. |
| Подводит итоги урока. Отмечает лучших учащихся, даёт возможность дать самооценку собственной деятельности учащихся.  Выставляет оценки. | | Воспринимают информацию. Делают выводы. | | 2 мин. | Обратить внимание на дисциплинированность. |
| 4. Домашние задание.  Цель: Обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания.  Задачи: 1. Установка на следующий урок. 2. Укрепление здоровья учащихся. | | | | | |
| Даёт домашние задание- подобрать упражнения для развитие быстроты, выполнить комплекс утренней зарядки, закрепить полученные навыки. | | Воспринимают полученную информацию. | | 50 сек. |  |
| Даёт команду об окончании урока.  Прощается с учащимися.  Организует выход. | | Прощаются с учителем.  Уходят. | | 10 сек. | Организованный уход с места занятий. |