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 моментЦель: 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. | 5мин5мин. | 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. |