

План-конспект открытого урока по легкой атлетике 4 «В» класс

План-конспект урока по физической культуре (4 класс раздел легкая атлетика)

Тема урока: Обучение прыжку в длину с места.

Тема самообразования: Исследование, как средство повышения мотивации на уроке физической культуры.

Цели: Обеспечить овладение занимающимися на уровне «сформированности элементарных двигательных умений» техникой прыжка в длину с места, челночного бега, а также развитие физических и личностных качеств.

Образовательные:

- Научить выполнению прыжка в длину с места.
- Содействовать развитию координационных способностей, скоростно-силовых способностей, применительно к разучиваемым легкоатлетическим упражнениям.
- Содействовать воспитанию волевых качеств (смелости и решительности), характерных для легкоатлетических упражнений, воспитанию культуры движений.
- Содействовать формированию знаний об основах техники прыжка в длину с места, о прикладном, оздоровительно-развивающем и воспитывающем значении легкоатлетических упражнений.

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения: 40 мин.

Инвентарь: свисток, рулетка , мел.

Учитель физической культуры МБОУ СОШ №21 Шишканов Игорь Иванович.

Часть урока.	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
1.Вводно-подготовительная часть	Построение. Инструктаж по ТБ на уроке. Сообщение задач урока. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!». ОРУ в движении: Бег: -приставными шагами правым и левым боком -бег с прямыми ногами -бег с высоким подниманием бедра -с захлёстыванием голени назад. ОРУ на месте: -вращение головой: 1-4-вправо 5-8-влево -руки перед грудью, согнуты в локтях: 1-2-отведение согнутых рук назад,3-4отведение прямых рук в стороны	10 мин	Внимательно слушать учителя. Проверить наличие спортивной формы. Руки на пояс, спина прямая Ноги в коленях не сгибать Колени поднимать как можно выше Пятки касаются ягодиц, спина прямая Спина прямая Спина прямая, руки отводить назад на уровень плеч Спина прямая Касаемся руками ног и пола, ноги в коленях не сгибать.

	-правая рука вверх, левая внизу: 1-2-отведение прямых рук назад, 3-4-смена положения рук -И.п.ноги шире плеч руки на пояс: 1-наклон к правой ноге,2-наклон вперед, 3-наклон к левой ноге,4-И.п		
2. Основная часть	Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки на двух ногах, колени подтягивать к груди. Прыжок в длину с места.	28	Ясны и четкий рассказ и показ упражнений. Прыжок делать как можно дальше. Спина прямая, отталкиваться и приземлять двумя ногами. Правильная постановка стоп, движения рук на всех этапах прыжка.
3.Заключительная часть	Построение в шеренгу. Подведение итогов урока, выставление оценок за урок.	7мин	Проверка самочувствия у учащихся после урока.