

Муниципальная бюджетная образовательная организация

«Средняя общеобразовательная школа №21»

***Конспект урока физической культуры***

***для 4 «А» класса по теме:***

***« Прыжки в длину с разбега. Многоскоки  
(тройной,пятерной,десятерной).***

***Подвижная игра «Удочка».***

Составила :Конопатова Н.В. учитель высшей категории

## ***Конспект урока физической культуры для 4 класса по теме:***

« Прыжки в длину с разбега. Многоскоки (тройной,пятерной,десятерной).

Подвижная игра «Удочка».

### **Цель урока:**

сформировать у обучающихся знания о видах прыжков и навыки техники прыжков в длину с разбега.

### **Задачи урока:**

#### *1. Образовательные задачи (предметные результаты):*

Освоение основ рациональной техники движений.

Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.

Обучение знаниям о видах прыжков.

Укрепление здоровья обучающихся.

#### *1. Развивающие задачи (метапредметные результаты):*

Формирование умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Развивать умение выделять и формулировать то, что усвоено и то, что нужно усвоить.

Определять качество и уровень усвоения умения.

Формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Развивать умение выполнять прыжки на высоком, качественном уровне.

#### *1. Воспитательные (личностные результаты):*

Обогащение двигательного опыта ребёнка.

Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои действия.

Формировать установку на здоровый образ жизни.

Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**Используемые технологии:** ИКТ, здоровьесбережения, дифференцированного обучения, игровая.

Содержание этапа урока	Дозировка	Организационно-методические указания	Универсальные учебные действия
<p><b>I. Подготовительный.</b></p> <p>1) Построение, сдача рапорта дежурным.</p> <p>2) Сообщение темы и задач урока.</p> <p>3) -Какие виды прыжков вы знаете?</p> <p>4) <i>Разминка.</i></p> <p>Ходьба на носках, пятках, выпадами.</p> <p>Бег с изменением частоты шагов, приставными шагами, изменяя скорость бега по сигналу.</p> <p>5) Перестроение в колонну по 2 в движении.</p> <p>Комплекс ОРУ в парах (6-8 упр.)</p> <p>- Как можно восстановить дыхание?</p> <p>-Что такое пульс?</p> <p>-Посчитайте свой пульс после прыжков и после дыхательных упражнений за 30 с.</p>	<p><b>10 мин</b></p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Построение детей в шеренгу.</p> <p>Обратить внимание на спортивную форму, технику безопасности.</p> <p>Темп спокойный, следить за своей осанкой.</p> <p>Обратить внимание на взаимодействие с партнером во время выполнения ОРУ.</p> <p>Обратить внимание на правильное нахождение пульса.</p>	<p>Умение проявлять дисциплинированность в строю, внимание.</p> <p>Анализ имеющихся знаний. Умение слушать и вступать в диалог.</p> <p>Установление роли разминки при подготовке организма к прыжкам.</p> <p>Определение последовательности упражнений.</p> <p>Определение связи между действием и состоянием ученика.</p> <p>Выбор наиболее эффективных способов решения задачи.</p> <p>Контроль процесса и результатов упражнений.</p>
<p><b>II. Основной</b></p> <p>-Ребята, если при движении на дороге или в лесу ваш путь</p>	<p><b>30 мин</b></p>	<p>Создание ситуации для дальнейшей работы.</p>	

<p>перегородит большая лужа, какое действие поможет вам преодолеть препятствие?</p> <p><b>Постановка цели и задач урока.</b></p> <p>1) Просмотр презентации: «Техника выполнения прыжка в длину с разбега»</p> <p>2. Разделить класс на 3 группы. Каждая группа:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. выполняет прыжки поточным способом на 1 и 2 ногах;</li> <li>2. выполняет прыжки с высоты с мягким приземлением на обе ноги;</li> <li>3. выполняет прыжки в длину с шага с приземлением на обе ноги.</li> </ol> <p>Затем группы меняются местами.</p> <p>3. Весь класс выполняет прыжки в длину с разбега с отталкиванием из определённой зоны (30-40 см) с фиксированием результата.</p> <p>4) Проведение подвижной игры «Волк во рву».</p> <p>Если дети при установлении определённой ширины «рва» будут хорошо справляться с перепрыгиванием, то можно</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>Во время выполнения заданий обращать внимание друг друга на ошибки и правильное выполнение техники прыжков.</p> <p>Определить влияние элементов прыжка (разбег, отталкивание толчковой ноги, вынос маховой ноги, правильное приземление) на результат.</p> <p>Обращать внимание на прыжок через «ров».</p>	<p>Умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p>Планирование сотрудничества со сверстниками.</p> <p>Прогнозирование результата.</p> <p>Организация учащимися своей учебной деятельности.</p> <p>Самостоятельное создание алгоритма действий при соблюдении правил игры.</p> <p>Установление связи между темой урока и</p>
---	--	---	--

увеличить границы «рва».	5 мин.		действием в игре.  Установление сотрудничества со сверстниками.
<p><b>III. Заключительный.</b></p> <p>Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Игровое упражнение «Тряпичные и деревянные куклы».</p> <p>Подведение итогов урока.</p> <p>Задание домашнего задания:</p> <p>-Найти сведения на какую длину с разбега прыгают лучшие российские спортсмены, их имена.</p>	5 мин.	<p>Обратить внимание на медленный вдох и медленный выдох.</p> <p>Обратить внимание на напряжение и расслабление мышц.</p> <p>Оценить деятельность учащихся на уроке.</p>	<p>Контроль и оценка процесса и результата деятельности.</p> <p>Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи.</p> <p>Умение дать самооценку собственной деятельности.</p>