

Конспект урока по физической культуре на тему "Прыжки в длину с места" по ФГОС. 4-й класс

Класс: 4

Технология: здоровьесберегающая, уровневой дифференциации обучения, групповая.

Цель урока: Продолжить обучение технике освоения двигательных действий при выполнении прыжка в длину с места, бросков мяча.

Задачи урока:

Образовательные задачи (предметные результаты):

- Обучение технике прыжка в длину с места, технике бросков мяча из-за головы.
- Продолжить работу над строевыми упражнениями.
- Закреплять понятия двигательных действий.
- Развития физических качеств, координационных и силовых способностей с целью - укрепить здоровье обучающихся.

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

- Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).
- Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).
- Формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (регулятивное УУД).
- Развивать умения выполнять прыжки и броски мяча на высоком качественном уровне (познавательные УУД).

Воспитательные задачи (личностные результаты):

- Формирование личной ответственности, самостоятельности, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).
- Умение создавать мотивацию учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).
- Формирование умения сотрудничать с ровесниками в разных ситуациях.

Тип урока: Урок обобщения и систематизации знаний.

Используемое оборудование: гимнастические коврики, мячи.

Место проведения: спортивный зал.

Ход урока

Содержание урока	Организационно-методические указания	Универсальные учебные действия
1. Вступительная часть		
Выполнение построения. Сдача рапорта. Приветствие. Сообщение темы урока. Сообщение задач урока.	Проверка готовности к уроку: спортивная форма, настроение, позитивный настрой.	Планируемые личностные результаты: 1. Самоопределение. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. 2. Смыслообразование. Мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная) 3. Нравственно-этическая ориентация. Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Планируемые метапредметные результаты: 1. Регулятивные УУД. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных
Строевая подготовка: повороты «Налево», «Направо», «Кругом»	Контролировать правильность выполнения	
Ходьба в колонне по одному: На носках, руки вверх На пятках, руки на пояс	Контролировать положение головы, плеч, спины	
Подвижная игра «Вышибалы»	Следить за соблюдением правил игры	
Перестроение в 3 колонны в ходьбе	Контроль строевого шага, техники	

	перестроения	ошибок. Умение технически правильно выполнять двигательные действия. 2.Познавательные УУД Осмысление правил игры. Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий (упражнения для правильной осанки) Выполнять простейшие гимнастические комбинации на высоком качественном уровне.
Комплекс ОРУ. 1.И.п.- стойка, палка внизу. 1-2 - поднять руки вверх, встать на носки, вдох.	Пятки стоп приподняты.	
2.И.п.- стойка, палка внизу. 1- шаг правой ногой вправо, руки вверх 2- наклон вперед. 3- выпрямиться 4 - вернуться в и. п. То же влево.	Следить за дыханием	
3. И.п.- стойка ноги врозь, палка за спиной внизу.	При выполнении наклона ноги не сгибать	
4. И. п. - сед, палка вперед 1 - согнуть правую ногу, палка вверх 2 - и.п. 3 - согнуть левую ногу, палка вверх 4 - и.п.	Следить за точным движением рук	
5. И.п. - лежа на животе, палкаверху 1-2 - прогнуться, руки вверх, ноги вверх 3-4 - и.п.	Следить за согласованным движением рук и ног	
6. И.п.- стойка, палка внизу. 1 - наклон вниз 2 - присед, руки вперед 3 - наклон вниз 4 - и.п.	Следить за правильностью выполнения упражнения	
7. И.п. - стойка, палка у груди 1 - прыжок ноги врозь, палка вверх	При выполнении наклона ноги прямые, присед полный	

2 - и.п. 3 - прыжок ноги врозь, палка вниз 4 - и.п.	Следить за согласованным движением рук и ног	
2. Основная часть		
<i>Прыжок в длину с места</i> Класс выполняет прыжок с места по заданным ориентирам (учитель постепенно увеличивает длину).	Учитель демонстрирует прыжок с места, следит за техникой выполнения (отталкивание происходит только двумя ногами) Учащиеся учатся контролировать своим действия.	3. Коммуникативные УУД Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха
Отгадывание ребусов о спорте	Работа в парах.	
Броски мяча вперед из-за головы на дальность. Напоминание техники выполнения броска мяча из-за головы. Выполняют упражнение 2 группы по очереди.	Учитель демонстрирует технику выполнения, следит за выполнением правил техники безопасности.	
Подвижная игра «Сквозь обруч»	Контроль за соблюдением правил игры.	
Подвижная игра «Меткий глаз»	Знакомство с правилами новой игры.	
3. Заключительная часть		
Расслабляющие упражнения и упражнения для формирования	Упражнения выполняются на гимнастических ковриках.	Планируемые предметные результаты: Различать и выполнять строевые команды.

<p>правильной правильной осанки. «Минутки отдыха»: 1. Работа с мелкой моторикой рук. 2. Упр. «Замочек» сидя отвести плечи назад, приблизив лопатки друг к другу, руки за спиной взять в замок и выпрямить в локтях</p>	<p>Локти приподнять, спину выпрямить, грудную клетку максимально развернуть, плечи обязательно отвести назад. Дыхание произвольное, спокойное Упражнение выполнять плавно, следить за дыханием.</p>	<p>Совершенствовать технику прыжка в длину с места, технику бросков мяча из-за головы. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений</p>
<p>Заключительное построение. Подведение итога урока. Организованный выход из зала.</p>	<p>Оценивание работы на уроке. Спасибо за урок!</p>	