План-конспект учебного занятия по физической культуре для обучающихся 4 класса

Раздел: гимнастика **Тема урока**: обучение прыжку согнув ноги **Тип урока**: комбинированный

Задачи:

Образовательная: начать обучение у обучающихся 4 класса прыжку в длину способом согнув ноги;

разучить общеразвивающий комплекс с гимнастическими мячами.

Оздоровительная: развивать координационные способности у обучающихся 4 класса посредством выполнения прыжка в длину с места способом согнув ноги.

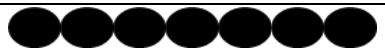
Воспитательная: воспитывать у обучающихся 4 класса дисциплинированность и бережное отношение к имуществу.

Инвентарь и оборудование: гимнастические мячи, фишки, свисток.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (15 минут)			
1.Организовать учащихся на урок 2.Обьяснить технику безопасности 3.Донести до учащихся цели и задачи урока 4.Подготовить организм к нагрузке в основной части	1) Построение 2) Техника безопасности 3) Сдача рапорта 4) Приветствие 5) Сообщение задач урока 1.Бег с изменением направления: - по кругу; - противоходом; - змейкой Раздача инвентаря (гимнастические мячи) <u>ОРУ в движении с гимнастическими мячами</u> - ходьба на носках	5 минут 1 круг 1\2 зала 1 круг	 X Рапорт Равняйсь! Смирно! По порядку рассчитайсь! Здравствуйте учащиеся 4 касса! 1) дистанция 2 метра; 2) руки согнуты в локтевых суставах; 3) смотреть вперед; 4) бежать по внешней стороне от белой линии; 5) оббегать фишки 1) мяч перед грудью

			2) выполните подъем на носки, мяч вверх - вдох, опускаясь на носках, мяч вниз-выдох
	- одноименные повороты туловища на каждый шаг	1 круг	1) дистанция 2 шага 2) поворот точно в сторону 3) взгляд направлен вперед
	- вращение мяча вокруг туловища 1-4 вращения мяча вправо 5-8 вращение мяча влево	1 круг	1) дистанция 2 шага 2) мяч перекладывается из одной руки в другую 3) сохраняем туловище прямым, держа правильную осанку 4) взгляд направлен вперед
	- перекидывание мяча из одной руки в другую	1 круг	1)перекидывание мяча выполняется на каждый счет 2)подкидывать мяч на 10 см выше уровня головы 3)взгляд сосредоточен на мяче
	<u>Перестроение:</u> из колонны по одному в колонны по 4 поворотом в движении	1 минута	1) встать в соответствии со свои гимнастическим матом (перед гимнастическим матом) 2) дистанция 2 метра 3) интервал 3 метра
	<u>ОРУ на месте с гимнастическими мячами</u>		
	1) И.п.-стойка ноги врозь, мяч в руках перед грудью 1-поворот туловища вправо 2-и.п. 3-поворот туловища влево 4-и.п.	6-8 раз	1) спина прямая 2) подбородок приподнят 3) руки в локтевых суставах не сгибать 4) поворот туловища точно в сторону
	2) И.п.-упор сидя сзади, мяч между ступнями 1-2 согнуть ноги с мячом 2-4 и.п	6-8 раз	1) спина прямая, руки в упоре сзади 2) колени касаются груди 3) возвращаясь в и.п. ноги не бросать
	3) И.п.-сидя сзади, мяч в ногах	6-8 раз	1) носки натянуты на грудь 2) упражнение выполняется на каждый счет

	1-2 наклон туловища вперед, взять мяч 3-4-и.п 4) И.п.-сидя на пятках, мяч перед коленями 1-4 перекат туловища вперед на мяче 5-8 перекат туловища назад , возвращаясь в и.п. <u>Перестроение:</u> из колон по 4 в колону по одному слиянием в движении	 6-8 раз 1 минута	 1) перекат выполняется медленно вперед-выдох 2) больше прогибаемся в пояснице 3) возвращаясь в и.п. -вдох
Основная часть (20 минут)			
	1) И.п.- ноги на ширине плеч (чуть уже ширины плеч), руки опущены вниз 1 – руки вверх, прогиб назад, подъем на носки; 2 – и.п.; 3 – руки вверх, прогиб назад, подъем на носки; 4 – и.п. 2) И.п.- ноги на ширине плеч (чуть уже ширины плеч), руки опущены вниз 1- руки вверх, прогиб назад, подъем на носки 2 - отведение рук назад, опуститься на всю стопу, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах до полуприседа, наклон вперед 3-4 – и.п. 3) И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу	6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз	1) не сильно прогибаться в спине 2) ноги в коленном суставе не сгибать 3) руки прямые. 1) не сильно прогибаться в спине 2) ноги в коленном суставе не сгибать 3) руки прямые, руки отводим плавно, но достаточно быстро, при наклоне плечи впереди стоп, а тазобедренный сустав над носками Плечи впереди стоп, тазобедренный сустав над носками. После отталкивания туловище полностью распрямляется. В полёте согнуть ноги в коленях и

	1 - отведение рук назад, опуститься на всю стопу, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах до полуприседа, наклон вперед 2 – взмах руками вперед-вверх 3 – отведение рук назад с одновременным разгибанием и толчком обеих ног вперед-вверх 4 – и.п. 5) выполнить в полной координации Уборка инвентаря	6-8 раз 2 минуты	вынести их вперёд. Приземлиться на пятки с последующим перекатом на всю стопу. Вовремя присесть и вынести руки вперёд
Заключительная часть			
Организация построения	1) Построение в шеренгу 2) Подведение итогов 3) Выставление оценок 4) Домашнее задание 5) Организованный выход	5 минут	 X На первоначальное построение становись! Ровняйсь! Смирно! До свидания, учащиеся 4 класса!