План - конспекта урока по Физической культуре на тему: «Опорные прыжки»

Вепренцевой Натальи Ивановны, учителя Физической культуры, МБОУ гимназии №19 им. Н.З. Поповичевой, ул. Семашко д. 68 , г. Липецк.

Базовый учебник: В.И. Лях «Физическая культура»

Тема урока: «Вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук» 3 класс

Типа урока: «Образовательно-познавательная»

**Цели:**

Организация поэтапной отработки универсальных учебных действий, обеспечивающих переход от выполнения совместных действий к самостоятельным действиям.

Выполнение упражнения на высоком техническом уровне.

**Задачи:**

**Образовательная**:  (предметная) разучивание опорного прыжка.

**Оздоровительная**: (метапредметная связь) развитие гибкости

**Воспитательная**: (личностная)

-проявление дисциплины.

-трудолюбие и упорство в достижении целей.

-осознанное отношение к здоровому образу жизни.

**Планируемый результат:**

-учащиеся умеют организовать свою деятельность;

-учащиеся соблюдают технику безопасности;

-учащиеся умеют выполнять технические приёмы при прыжке через козла.

**Методы:**

словесные (объяснение, беседа, распоряжение, команда, подсчет);

наглядные (показ упражнения учеником, демонстрации техники выполнения упражнений);

практические (практически выполнения упражнений).

**Оборудование:**секундомер,  свисток, магнитофон, маты, гимнастические скамейки, конусы 4 штуки и шахматы.

\

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Задачи урока** | **Содержание этапов урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Формируемые**  **УУД** |
| 1.**Организационный этап 3-5 мин.** | 1.Постановка задач урока и обеспечение ее восприятия учащимися.  2.Организовать коллектив учащихся класса, овладеть их вниманием. | 1.Строевые команды и упражнения:  -построение в шеренгу  - «Класс!» «Равняйсь!», «Смирно»  **2.Теоретическая часть**  - вспомнить с учащимися, в каком раздел программы изучается?  Викторина «Олимпийские чемпионы» | 1.Обращает внимание на спортивную форму.  2.Ставит учебную задачу.  3.Помогает учащимся определить тему урока.  4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.  5. Объяснить, что за выполнение учебных заданий одна из команд будут оценены в конце урока. | 1.Соблюдают требования техники безопасности.  2.Выполняют организовано строевые команды и упражнения.  3.Отвечают на вопросы учителя. | предметные  УУД.  коммуникативные УУД.  предметные  УУД. |
| **Подготовительная часть. 7-8 мин.**  **Воспроизведение и коррекция опорных знаний и умений учащихся** | 1.Подготовить класс для выполнения упражнения в движении.  2.Организовать постепенное включение в работу органов и систем организма.  3.Укреплять мышцы свода стопы для профилактики плоскостопия, профилактики осанки.  4.Добиться быстрого, четкого выполнения команд. | **1.Строевые команды и упражнения:**  - «На 1-2 рассчитайсь»,  « В 2 шеренги стройся»,  выполнение поворотов:  - «Нале-во», « Кру-гом», «В обход по залу шагом марш!», «За направляющими правое плечо вперед, марш».  **2. Разминка в движении:**  И п. Руки вверх в замок, ладони вверх  И п. Руки назад, на пятках  И п. руки вперёд-полуприсядь  И п. руки на колени присядь  И п. Приставным шагом вправо, левым боком. Медленный бег.  Упражнение на восстановление дыхания.  1 упр. 1-сед на скамейке наклон к правой ноге; 2- к левой ноге  2 упр. И. п. лёжа на животе-1-поднять туловище  3 упр. 1-Правая на скамейку,2- левая3-правая на пол,4-левая.  4 упр. 1-правая на скамейку, 2-согнуть левую ногу, 3-опустить левую, 4-правую опустить.  5 упр. И.П.-упор, лёжа на скамейке, сгибание рук в упоре лёжа.  6 упр. И.П. упор руки назад;1- сгибание рук,  2 и п.  вверх,прогнуться;  3 упр 1-Правая на скамейку,2- левая  3-правая на пол,4-левая.  4 упр 1-правая на скамейку,2-согнуть левую ногу,3-опустить левую,4-правую опустить.  5 упр И.П.-упор лёжа на скамейке, сгибание рук в упоре лёжа.  6 упражнение И.П. упор руки назад;1- сгибание рук,  2 и.п. | 1.Подает громкие, четкие команды.  2.Следит за правильным выполнением команд учащимися и исправляет ошибки, если они допущены.  3.Контролирует выполнение двигательных действий.  4. Научить самостоятельно, выполнять упражнения. | 1.Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений  2.Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.  3.Осуществляют итоговый и пошаговый контроль  4.Выполнять самостоятельно упражнения, входящие в комплекс утренней гимнастики. | регулятивные  УУД.  регулятивные УУД.  регулятивные УУД.  регулятивные УУД. |
| **Основная часть.** **21-22 мин.**  **Закрепление знаний, умений , навыков в знакомых и измененных ситуациях** | 1.Формировать правильную стойку.  2.Воспитание физических качеств учащихся (гибкость, быстрота, ловкость)  Воспитание волевых качеств личности.  Игра «Чехарда»  Эстафеты | **Специальные упражнения**  1 упражнение 1-И.п. упор присев, руки впереди на полу;2-Выпрямиться, руки прямые вверх, колени не сгибать  2 упражнение 1-И.п. упор присев, руки впереди на полу;2-прыжок вверх, руки прямые  3 упражнение 1-И.п. упор присев, руки на скамейке;2-подтянуться на руках, ноги на скамейку.3-4 соскок на мат  4 упражнение Руки на скамейку наскок на скамейку  Первый принимает положение упор присев, второй руки на плечи первого - прыжок. Так 2,3 и т.д.  Передвижение упор присев руки назад. Передвигаясь вперёд вынести ногу в сопровождении руки. Туда первый идёт и обратно-передаёт эстафету второму и т д. Следующий выполняет тоже.  ххх о  ххх о | Поясняет  задания, контролирует выполнение двигательных действий, регулирует учебную нагрузку учащихся, дает рекомендации.  Передают эстафету, не выходя за линию старта. | 1.Соблюдение требований техники безопасности предметные  2.Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплинированность, упорство в достижении целей.  Бережное отношение с инвентарем.  Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам. | предметные  УУД.  Личностные  УУД.  предметные  УУД.  Коммуникативные УУД. |
| **Заключительная часть. 7-8 мин.**  **Подведение итогов учебной деятельности** | Предварительно сделать разминку. | Перестроить в шеренгу по одному.  Упражнение на внимание.  За 1 минуту правильно расставить шахматные фигуры. Шахматные фигуры на свои места.  Домашнее задание.    20-ть раз поднимание туловища из положения, лёжа на спине.  Организованный уход из зала. | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить ошибки, допущенные на уроке. Оценить наилучшую команду    Дать домашнее задание. | Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.  Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. | регулятивные УУД  Личностные  УУД. |

**Список литературы**

Лях В.И. Мой друг – физкультура.  Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение 2012г.

М.М. Поташник, М.В. Левит «Освоение ФГОС: методические материалы для учителя» Педагогическое общество России. Москва. 2016г.