**КОНСПЕКТ УРОКА по физической культуре разделу программы « Гимнастика»**

для учащихся 4 класса

**Тема :** Опорный прыжок

**Основные задачи: 1.**Совершенствовать выполнения опорного прыжка.

**2.**Содействовать развитию скоростно-силовых качеств.

**3.** Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу,

дисциплинированности, волевых качеств и трудолюбия, преодоление чувства страха.

**4.**Содействовать овладению техникой опрного прыжка.

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические маты-6 шт., гимнастический мостик-1 шт., гимнастический козёл-1шт., гимнастические скамейки-5 шт., мячи набивные-8шт., резиновые мячи-17шт.

**Место проведения:** спортивный зал

**Время проведения:** 9.00 - 9.45мин

**Конспект составил:** Сапожникова Надежда Николаевна, учитель физической культуры ГБОУ СОШ № 336

**2013 г**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Время*** | ***Основные этапы урока*** | ***Содержание этапа*** | ***Общие методические указания*** |
| *1 мин.*  *2 мин.*    *2мин*  *6мин*  *25 мин.*  *7 мин.*  *2 мин.* | ***Организационно-подготовительный***  *Цель для учителя: организовать учеников и психологически настроить их на осознанное выполнение задач, поставленных на урок, подготовить организм к основной части урока.*  ***Задачи:***  *-создание положительного эмоционального настроя на уроке;*  *- подведение детей к формированию темы и постановки задач урока;*  *-содействие общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу;*  ***Цель для обучающихся:***  *- подготовиться к продуктивной работе на уроке;*  *- подготовить организм к основной части занятия.*  ***Методы:*** *Фронтальный*  ***Строевые упражнения***  ***ОРУ***  ***Итог этапа:***  *Восприятие и осознание задач, функциональная готовность организма к выполнению более трудных упражнений.*  ***Основной этап***  ***Цель для учителя:*** *Способствовать совершенствованию навыков учащихся при выполнении прыжка через козла способом согнув ноги, способом «ноги врозь»*  ***Задачи:***  *- развитие гибкости, силовых качеств и координационных способностей;*  ***Цель для учащихся****: совершенствовать технику прыжка через гимнастического козла способом согнув ноги ,«ноги врозь»*  *Разноуровневые задания.(усложненный вариант)*  *Методы:*  *Фронтальный;*  *Соревновательный;*  *Поточно-групповой;*  ***Итог этапа:***  *Формирование практических умений в выполнении прыжка через гимнастического козла способом наскока двумя ногами, способом « ноги врозь».*  ***Заключительный этап***  *Цель для учителя: способствовать снижению общего напряжения организма, регулировке эмоциональных состояний, подвести итоги урока*  ***Задачи:***  *- содействовать оптимизации ритма дыхания*  *- анализ деятельности учащихся на уроке, выставление отметок*  *- проведение инструктажа по выполнению домашнего задания*  ***Цель этапа для учащихся:***  *- восстановить организм после интенсивных физических упражнений для перехода к последующей учебной деятельности*  ***Методы: Проблемно - поисковый, фронтальный***  *Рефлексия - обучающиеся аргументировано дают объективную оценку своей работе на уроке.*  ***Итог этапа:*** *снижение физической и эмоциональной активности учащихся. Получение информации о реальных результатах тренировки.* | ***Строевые упражнения:***  ***1*** *Построение класса, рапорт, сообщение задач урока.*  *Итак, как вы думаете, чем мы будем заниматься на сегодняшнем уроке? (Дети высказывают свои предположения.*  *- Да, верно. Сегодня мы будем совершенствовать технику прыжка способом «ноги врозь» через козла.*  *Итак, какова же тема и цель нашего урока?*  *- Вспомните наш девиз на уроках физической культуры: « Чтобы чему-то научиться, надо очень захотеть, очень сильно захотеть и …. ( дети отвечают хором) немножко попотеть!»*    ***2 Строевые упражнения на месте:***  *Повороты на право, налево, кругом.*  ***3 Ходьба, мячи в руках***  *передвижение по залу:*  *-на носках мячом вверх руки прямые*  *-на пятках мяч за голову, руки согнуты в локтях*  *-перекат с пятки на носок мяч сзади, руки отведены*  *-на внешней стороне стопы руки т.ж.,*  *- присед мяч вперёд, руки прямые,*  *- полный присед мяч за голову руки согнуты в локтях*  ***4 Бег:***  *- обычный, мяч в правой руке*  *- с прямыми ногами вперед ,мяч перед собой, руки прямые*  *- с прямыми ногами в стороны, мяч перед собой, руки прямые*  *-с прямыми ногами назад, мяч перед собой, руки прямые*  *- приставным шагом мяч перед собой, руки прямые*  *- змейкой, мяч в правой руке*  *- переход на шаг, мяч в правой руке*  *- перестроение в три колонны, мяч в правой руке*  ***Перестроение в 3 шеренги. ОРУ под музыку. В полуобороте направо.***  ***1.****Мяч в ладонях покатаем*  ***2.****Станем кверху поднимать ,ногу отставить назад* ***3.****Снова нужно покатать*  ***4****.Приседание с мячом(вперёд, вверх)*  ***5****.Выпадами походить(мяч перекладываем из руки в руку ,под ногой)*  ***6****.Подбросить мяч. Повернуться на 180 или 360° ,поймать мяч.* ***7****.Подбросить,присесть, встать и поймать мяч стоя.*  ***8.****Подбросить из приседа, встать, присесть, поймать мяч в приседе.*    *Обучающие упражнения на освоение приземления (выполнять фронтально):*  ***1)*** *Из о. с. быс­тро принять позу приземления и вер­нуться в и. п. — 3-4 раза.*  ***2)*** *Принять позу приземления и удер­живать 3 сек. — 3 раза.*  ***3****) Прыжок вверх с последующей фиксацией при­земления — 3-4 раза.*  *Специальные упражнения*  ***1****.И.п.-О.с.*  *1-упор присесть*  *2-ноги врозь*  *3- упор присев*  *4-и.п.*  ***2****. И.п.- присесть ноги врозь упор на руки*  *1-3прыжком упор присев, руки перед собой*  *2-4 И.п.*  *Прежде чем перехо­дить к обучению непосредственно опор­ным прыжкам, необходимо повторить наскок на мостик и тол­чок двумя ногами.*  *Совершенствовать технику опорно­го прыжка. Класс делится на три отде­ления . Через 6 мин. Смена, ученики строятся перед снарядами в одну шеренгу, по команде переходят на следующий этап.*  ***1-е отделение*** *— опорный прыжок . Обучающие упражнения наскоку на мостик и толчку двумя ногами*  *Прыжки через козла наскоком на две ноги в присед*  *Наскок на мостик и тол­чок двумя ногами. Руки поставить на верхнюю часть «козла».*  *1. выполнить отталкивание ноги вместе 2.наскок на «козла», руки вперёд*  *3.соскок «коробочкой»*  *4.прогнуться руки вверх*  *5.сход с мата в левую сторону приставным шагом упражнение закончено.*  *Прыжки через козла способом «ноги врозь»*  *Наскок на мостик и тол­чок двумя ногами*  *1. выполнить отталкивание с разведением и сведением ног*  *2. прыжок с 5 шагов разбега через козла способом « ноги врозь».*  *3.соскок «коробочкой»*  *4.прогнуться руки вверх*  *5.сход с мата в левую сторону приставным шагом упражнение закончено.*  *Все прыжки выполняются со страховкой учителя. По сигналу учащиеся меняют этапы.*  ***2-е отделение*** *— наскок на скамейку толчком двух ног в присед руки перед собой с последующим спрыгиванием, фиксацией при­земления «коробочкой», далее руки вверх прогнувшись — 3-4 раза.*  ***3-е отделение*** *— толчком двух ног, прыжок ноги врозь через набивной мяч, приземление «коробочкой» далее руки вверх прогнувшись 3-4 раза.*  *Учитель: Ребята, у нас закончилась основная часть урока. Теперь нам нужно подготовить организм к восстановлению*  ***Игра*** *«Зайцы в дом», развитие быстроты и ловкости*  ***Объяснение правил игры***  *Учащиеся встают по кругу, перед каждым учеником обруч «домик», по команде все игроки выполняют определённые упражнения в движении по кругу за обручами, в это время водящий убирает один из обручей, по сигналу необходимо занять ближайший «домик»,кому не досталось уходит на скамейку.*  ***Учитель****: Сегодняшней урок прошел на хорошем уровне. Надеюсь, что каждый из вас поднялся хотя бы на одну ступеньку нашей ленки « успеха».(выставление отметок)*  ***Домашнее задание:***  *Повторить упражнения в группировке, придумать новые 2 упражнения на гимнастическом мате.* | *Следить за правильностью выполнения поворотов, перестроений за осанкой.*  *Команды даются под левую ногу.*  *Следить за осанкой*  *Руки прямые, спина прямая*  *Соблюдать дистанцию 2 шага,*  *Следить за дыханием.*  *Спина прямая*  *Спина прямая,*  *Спина прямая, выполняются по команде учителя.*  *Бежать друг за другом*  *Класс построить в 3 колонны после смыкания.*  *Мячи убрать на место*  *С 2-3 шагов разбега*  *Наскок на гимнастический мостик выполняется до него, толчок от мостика происходит двумя ногами, спина прямая, приземление на согнутые ноги.*  *Руки прямые, упор в начале гимнастического козла, ноги прямые, носки натянуты.*  *При упоре согнувшись поднять высоко таз.*  *Помощь и страховка: стоять сбоку (ближе к месту приземления), быть готовым поддержать при падении вперёд или назад.*  *Следить за тем. Чтобы в момент полного разведения ног таз поднимался до уровня плеч.*  *Принять позу приземления и удер­живать 3 сек*  *Толчок от пола происходит двумя ногами, спина прямая, приземление на согнутые ноги.*  *Подводится итог занятия. Что сегодня получилось, а что не получилось на уроке.( выслушиваются ответы учащихся , как они оценивают свою работу на уроке)* |