План-конспект урока физическая культура 4 класс

Легкая атлетика: кросс 300 м, метание малого мяча на даль­ность, прыжки в длину с разбега

Задачи:

1. Обучение бегу на длинные дистанции.
2. Обучение финальному усилию в метании.
3. Обучение толчку от доски в прыжках в длину с/р.

Инвентарь: секундомер, 20 малых мячей, 2 эстафетных палочки, 4 флажка.

Место проведения: спортплощадка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозиров­ка (мин)** | **Организационно-методические указания** |
| I.  1. Построение |  | Построение класса осуществляет физорг до звонка на урок. |
| 1. Рапорт 2. Приветствие | 2 | Порядок построения класса, сдача рапорта физоргом, взаимное при­ветствие смотри в приложении. |
| 4. Задачи | 1 | Учитель ставит задачи на урок, да­вая краткие пояснения. |
| 5. Проверка ЧСС в состоянии по­коя учащихся  6. Кросс 300 м.  7. Проверка ЧСС после нагрузки и трех минут восстановления.  8. ОРУ | 1  2  3  6 | На левом запястье дети отыскивают пульс. По команде учителя «Счи­таем!» дети определяют пульс. Че­рез 15 сек. учитель говорит: «Стоп!» Дети прекращают считать и запоминают свои цифры - ЧСС. Учитель, начиная с правого фланга, выслушивает поочередно всех уче­ников. Ученик с повышенным пульсом к занятиям не допускается. Сегодня он становится помощни­ком учителя и наблюдателем.  В колонну по одному, дистанция 2 м, скорость 4-5 м/сек. Бег рав­номерный.  ТБ. Во время бега не отвлекаться от занятия, следить за окружающей обстановкой, смотреть под ноги, соблюдать дистанцию.  Учитель следит за внешними при­знаками здоровья учащихся: цвет лица, блеск глаз, цвет раковин ушей. Наблюдает за эмоциональ­ным состоянием ученика. После бега (финиша) ходьба до 100 м.  Построились в одну шеренгу. Под­считываем ЧСС. Цифру запомнить, сравнить с цифрой ЧСС в состоя­нии покоя. Отдых стоя или сидя. Учитель во время паузы дает пояс­нения, почему при длительном беге колет в боку. Поясняет поведение ученика в этом случае. Замеряем ЧСС после отдыха и сравниваем цифры, полученные до бега, сразу после бега и после 3 минут отдыха. Учитель поясняет несовпадение цифр состояния по­коя различными физиологическими особенностями разных людей.  Комплекс общеразвивающих упражнений |
| II. 1. Обучение фи­нальному усилию в метании малого мяча.  2. Обучение толчку от доски в прыжках с разбега.  III. 1. Эстафета «Кто быстрее?».   1. Построение. 2. Итог урока. 3. 4. Домашнее задание. 4. Прощание. | 10  10  5  0,5  2  2  0,5 | Построение в одну шеренгу, дис­танция 2 метра.  Рассказ и показ учителя:  - Правая нога сзади, тяжесть те­ла на обеих ногах. Правая - вверх, прогнуться в спине как можно больше (положение натянутого лука).  Дать понятие рычага и его значение. Движением корпуса и правой руки резко вперед (правая прямая, ноги фиксированы) сделать «бро­сок». Кисть правой руки продолжа­ет движение за снарядом.  Предлагает ученикам принять ис­ходное положение (положение на­тянутого лука), 3-4 раза попружинить спину и сделать «бросок» без снаряда. Разобрать мячи, занять свое место в строю. По команде учителя сделать 5 бросков, не ак­центируя силу. Следить за четким прогибанием спины, прямой рукой, движением кисти, полетом мяча не далее 5 - 6 м. «Огневой рубеж» и линию падения мяча отметить флажками.  ТБ. Держать мяч в руке надежно, не отвлекаться, выполнять броски и подбор мячей только по команде учителя.  Построение в одну шеренгу перед толчковой доской ямы для прыжков с разбега.  Рассказ и показ учителя:   1. С расстояния двух шагов от толч­ковой доски, толчковая нога сза­ди, делаем наступ толчковой но­гой на доску. 2. Маховая нога резко сгибается в колене, выносится махом вверх, одновременно обе руки идут ма­хом вверх, толчковая нога делает максимальное усилие в толчке вверх. 3. Приземление на обе ноги, согну­тые в коленях, корпус и руки вперед.   Повтор - 5 раз.  Поточно на основной доске повто­рить 5 раз. Следить, чтобы шаги не были слишком широкими, выпол­нение замедленным, плавным. Приземление с «падением» вперед с упором на обе руки.  ТБ. Стопа толчковой ноги ставится на толчковую доску полностью.  Во время выполнения упражнения не отвлекаться. Сосредоточиться на очередности выполнения.  Играют две команды: первые про­тив вторых (класс строится в одну шеренгу и рассчитывается на 1 - 2-й). Команды выстраиваются на старте в колонну по одному. Расстояние между командами 3-4 метра. Впередистоящему вручается эстафетная палочка. Надо добежать до своего флажка, обежать его и бегом вернуться к своей команде, передать эстафету следующему и встать в затылок своей команде. Побеждает команда, быстрее за­кончившая задание.  Класс по команде учителя строится в одну шеренгу.  Учитель сообщает, что задачи уро­ка выполнены (если нет, то поче­му), отмечает старательных, делает акцент на недостатках.  Комплекс утренней гимнастики. Повторить технику метания с места (камешка­ми). Скакалка (до 1 минуты). Кросс. Подтягивание. Водные процедуры. Закали­вание.  Учитель: « Класс, смирно! До сви­дания, ребята».  Ученики: «До свидания».  Учитель: « ***Вольно, разойдитесь».*** |

**Выводы учителя по уроку**

(Как прошел урок, дисциплина, что удалось, что нет. Задачи по устра­нению недостатков в будущем. Как занимались ученики, на кого сле­дует обратить особое внимание. Сделать корректировку времени в разделах урока).

**Оценка урока** (учитель сам себе ставит оценку за проведенный урок).

**Дата и роспись учителя.**