***Конспект урока по физической культуре для учащихся 4 класса.***

***Предмет физическая культура Класс 4 класс***

***Базовый учебник В.И. Лях «Физическая Культура»***

**Тема урока: Прыжки через скакалку разными способами. Совершенствование.**

**Тип урока: комбинированный.**

**Цель урока:**

знакомство и обучение прыжкам через короткую скакалку разными способами.

**Ожидаемый результат:**

возникновение интереса у обучающихся к урокам физической культуры посредством совместных игровых упражнений со скакалкой.

**Задачи:**

Образовательные задачи (предметные результаты):

-обучитьпрыжкам через короткую скакалку разными способами;

-разучить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой;

-ознакомить с новым видом спорта (познавательное УУД).

***Воспитательные*** *(личностные результаты):*

- воспитывать активность, дисциплинированность, внимательность.

***Оздоровительные****:*

-укреплять здоровье через физические упражнения;

-способствовать формированию правильной осанки;

-пропагандировать здоровый образ жизни.

**Методы ведения урока:** фронтальный, групповой, индивидуальный.

**Методы обучения:**словесный, наглядный, соревновательный.

**Оборудование и инвентарь:**

* гимнастические скакалки по количеству учащихся(16+2);
* длинная скакалка;
* 2 гимнастические скамейки;
* ориентиры (9 шт.);
* проигрыватель MP3;
* мультимедийный плеер;
* флажки (2 шт.);
* материал для поощрения обучающихся;
* макет поезда;

**Наклядные пособия**: плакат «Польза прыжков», плакат «Прыгай правильно», плакат «Виды прыжков».

***Содержание и технология урока:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Этапы***  ***урока*** | ***Деятельность учителя*** | *Деятельность*  *учащихся* | *УУД* |
| **Актуализация**  **знаний учащихся**  **1.Подготовитель - ный этап**  **(5 мин)** | - Ребята, Вам интересно зачем здесь поезд? Тогда начнём!  **ОМУ: построение в шеренгу.**  **Строевые команды: «Класс, равняйсь, смирно!»**  - Здравствуйте! (звучит звук диктора ж\д)  - Так вот оно что!!!! Оказывается, Орловская команда во главе с тренером Валерием Вячеславовичем Бойко отправляется на очередные соревнования по роуп-скиппенгу за **новыми** рекордами и **новыми** победами!  -Давайте **махнём им рукой** и пожелаем удачи!  ОМУ: совместно с учителем, дети **машут** рукой.  -Кто знает, **что обозначает** это модное и непонятное слово- «скиппинг»?  -Давайте разберёмся, что означает загадочное – «скиппинг»?  Английское «skipping» означает «скакать, прыгать», а сам скиппинг не что иное, как прыжки на скакалке. Иногда встречается вариант названия «ropeskipping» (прыжки через скакалку), «rope» в данном случае означает «скакалка».  -Дело в том, что между обычными прыжками на скакалке во дворе или на уроках физкультуры и скиппингом есть **очень важное отличие**.  Скиппинг – официальный вид спорта со своими федерациями, и как для любого серьёзного спорта здесь разрабатываются методики тренировок, проводятся различные соревнования, в том числе чемпионаты мира по различным видам прыжков.  -Вот так всё серьёзно!  -Посмотрите, ребята, **что спортсмены**  оставили для нас?  -Да так много!  -Верно, это скакалка.  - Определите тему нашего урока.  -Верно. Тема урока «Прыжки через скакалку»  - А как вы думаете, для чего **нужна** скакалка?  - Какую **пользу** могут принести прыжки через скакалку именно вам?  **ОМУ: показ плаката «Польза от прыжков »**  -Все просто: "мелкие" быстрые прыжки улучшают координацию ног. Бег тоже развивает это качество, но в разы меньше, чем скакалка. Польза прыжков через скакалку выражена в тренировках координации, постоянного самоконтроля, в первую очередь, повышаетвнимание, развивает быстроту!  **ОМУ: показ плаката «Работа мышц при прыжках».**  - При прыжках **основную** работу выполняют икроножные мышцы. Продолжительные занятия укрепят эти мышцы и сделают их более сильными.  -Далее задействуются одновременно разные группы мышц: ягодичные, спинные, мышцы кистей и рук, плечевой пояс, мышцы брюшного пресса и ягодиц.  -Эти занятия также положительно повлияют на формирование -правильной осанки!  Для гармоничного развития тела важно, чтобы мышцы работали именно сообща, а не прорабатывались каждая по отдельности.  **Обобщение:**  **-Вот сколько можно получить от прыжков через скакалку!**  **-А вы знаете, что людям, которые имеют некоторые заболевания нельзя прыгать через скакалку?**  **-Какие это могут быть противопоказания?**  **Противопоказания для прыжков через скакалку:**   * серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы; * астма; * повышенное артериальное давление; * заболевания опорно-двигательного аппарата и позвоночника; * заболевания суставов; * серьезные нарушения зрения.   -Надеюсь, что у вас ребята нет никаких ограничений и поэтому сегодня мы **все** прыгаем!  **- Кто умеет** прыгать на скакалке?Поднимите руку.  **- Каким способом** вы умеете прыгать?  **- Вы хотите** научиться прыгатьчерез скакалку различными способами?  -  -Значит **цель** нашего урока?  **Обобщение:**  - Верно, цель нашего урока «Учиться прыгать через скакалку… (пауза)  **-Как**? (наводящий вопрос) **Различными способами**  - Сегодня я, Пахомова Татьяна Николаевна,  буду вашим проводником, как в поезде.  -Ребята, для чего нужен проводник?(подсказать станции и т.д.)  - Освоим некоторые **сигналы,** которые будем использоватьна уроке.  -Если вы увидите знак:  - **тайм- аут** (вынужденная остановка, нужно прекратить нагрузку и сделать паузу.  **- красныйфлаг - остановка(стоим)**  **- жёлтый флаг - отправление (движемся)**  **- А ущё у нас в поезде есть «стоп кран» (** шарик красного цвета)– надеюсь, что нам он не понадобится (прекратили занятие)  - Ребята**! Вы готовы** отправиться в путешествие в мир скакалки?  **ОМУ:** поднимается **красный флаг**, звучит мп3 «звук поезда»)  **Строевые команды:**  **-«Класс, направо! На месте шагом, марш!»**  - «**За направляющим, в обход налево, шагом, марш!»**  (звучит мп3, поднимается **жёлтый** флаг)  1.Управжнения на внимания:  - подняли правую руку;  - подняли левую руку;  - руки вперед;  - руки к плечам;  -руки на пояс;  -руки за голову.  2. И.п.- руки перед грудью, локти в стороны, пальцы сцеплены. Волнообразные движения руками в одну и другую стороны.  3. Пальцы сжаты в кулак. Выполняем круговые движения кистью в левую и правую стороны.  ОМУ: поравнявшись со скамейками, подаётся сигнал красного флага, разбирают скакалки и продолжают движение(показ жёлтого флага).  2. Упражнения в движении со скакалкой  - ходьба на носках;  -стопу перекатом;  - полный присед.  ОМУ: Перестроение в 2 колонны  Строевые команды: «Через центр зала, в колонну по два, марш!»(показ жёлтого флажка)  - Мы прибыли на 1станцию.  1. Объявляется Станция «Здоровье!»  - Ребята, прежде чем начать урок я предлагаю вам решить задачу: Вася толкнул Олю на уроке физкультуры 8 раз, а Света подставила Кате 6 подножек. Вопрос, кому было интересней на уроке. Если Вася просидел в наказание на скамейке 10 минут от урока, а Света 15 мин.?  - Правильно, никому! Прежде чем мы начнём занятие, вспомним правила безопасности, которые необходимо соблюдать на всех урока.  - Правильно, разминка необходима для того, чтобы подготовиться к выполнению основного упражнения. | ответы обучающихся  (прыжкам на скакалке)  ответы  обучающихся  ответы обучающихся  (чтобы прыгать,играть, выполнять комплекс упражнений)  ответы обучающихся  (развивают мышцы ног, ловкость, прыгучесть, координацию, выносливость)  ответы обучающихся  (научиться прыгать разными способами)  ответы обучающихся  обучающиеся смотрят на сигналы и запоминают их значение  ответы обучающихся  обучающиеся выполняют упражнения  обучающиеся  останавливаются, берут скакалки и продолжают движение.  Обучающиеся продолжают выполнять упражнение в движении под музыку  вспоминают правила о необходимости разминки на уроке | *Регулятивные*  *(целеполагание)*  *Личностные*  *(понимают*  *значение*  *знаний для*  *человека)*  *Коммуникативные*  *(умение*  *выражать свои мысли)* |
| **2.Основная часть**  **(20мин)** | **Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.**  **ОМУ:звучит музыка, дозировка 4 раза каждое упражнение**  **1.(и.п. о.с. руки перед грудью):**  1. Подняться на носки, руки подняли вверх, скакалка на плечах, наклон головы вправо.  2.Вернулись в и.п.  3.Поднялись на носки, руки вверх, скакалка на плечах,  Наклон головы влево.  **2. (и.п. о.с т. - руки опущены вниз):**  1. Шаг правой ногой вперед, руки вверх, прогнуться.  2 И.п.о.с  3. . Шаг левой ногой вперед, руки вверх, прогнуться.  4.И.п.о.  **3. (и.п. о.ст. - руки вверх):**  1.Круговое движение вниз с приседом влево  2. И.п.  3. Круговое движении вниз с приседом вправо  4.И.п  **4. (скакалка пополам, и.п. - ноги на ширине плеч, руки внизу, скакалка натянута):**  1. Руки через стороны подняты вверх с отведением за спину  2. И.п.  Упражнение повторять 4 раза  **5(и.п.- ноги врозь, руки вытянуты вперед, скакалка натянута**):  1 Поворот туловища вправо, присед,руки перед собой;  2.И.п.  3. Поворот туловища влево, присед, руки перед собой;  4.И.п.  **6**.**(и.п.-ноги на ширине плеч, руки перед грудью):**  1. Поворот туловища вправо с одновременным отведением левой ноги назад.  2. И.п.  3. Поворот туловища влево с одновременным отведением правой ноги назад.  4. И.п.  **7. (и.п.о.с. – руки опущены вниз):**  1Выпад вправо, руки поднять вверх.  2.И.п.  3.Выпад влево, руки поднять вверх.  4.И.п.  **8(и.п. -ноги на ширине плеч, руки опущены вниз):**  1. Подняться на носки, руки вверх.  2.Глубокий наклон вперед, руками коснуться пола.  3.Присесть, руки вперед.  4.И.п.  **9. (и.п.о.с.-руки опущены вниз):**  1.Мах правой ногой, согнутой в колене, руки вперед.  2. И.п.  3. Мах прямой правой ногой к скакалке.  4. И.п.  **10. (и.п.-сидя на полу, ноги согнуты вколенях, руки вытянуты вперед):**  1. Выпрямить ноги, руки согнуть перед грудью.  2.И.п.  **Подняться (ноги крестом) без помощи рук.** | выполние обучающими |  |
| Выбор формы обобщения и систематизации освоенных знаний и умений                    .                  Формирование умений на основе самоконтроля | **2. А у нас Следующая станция «Мир скакалки».** Прыжки со скакалкой**.**  - Ребята, мы выполнили разминку, а теперь приступим к реализации цели нашего урока.  **Повторим**т**ехникубезопасности при прыжках.**  **ОМУ: показ плакат«Прыгаем правильно!»**  **Обратите внимание на технику прыжка.**  1. Стоять следует ровно, а прыгать ровно вверх.  2 . Дышать только носом, не опускать голову.  3. Локти плотно прижаты к туловищу, а вращение скакалки выполняется только за счёт кистей.  4. Прыгать на носках, а не на полную ступню; колени должны быть чуть согнуты. Прыжки совершаются пружинисто.  5. Приземляться необходимо на носок, плавно опускаясь на пятку.  6. Вращение скакалки производится кистями слегка согнутых рук или круговыми вращениями рук.   7. Приземление происходит сначала на носки, а затем на короткое время на всю стопу.  **Алгоритм действий:**  - слушаем;  - смотрим показ;  - затем выполняем (выполнять и заканчивать все задания будем по команде **«Выполняем»).**  - Приступим к выполнению заданий. Нам помогут плакаты.  **ОМУ: показ плаката «Виды базовых прыжков».**   1 задание: «Оловянный солдатик»  2 задание: «Лыжник»   3 задание: «Колокол»   4 задание: «На лошадке»  5 задание: «Икс»  6 задание: «Ножницы»  7 задание: «Ковырялочка»  8 задание: «Казачок»  9 задание: «Сверкающие пятки»  10 задание: «Спринт»   11 задание: выполнить прыжки любым понравившимся способом, из тех, которые сегодня разучили.  **2. Прыжки на выносливость**  **(звучит музыка)**  **Первое упражнение «Кто дольше?»**  **-** Выполнять упражнение **до первого зарона**. Лучшие будут награждены медалью.  **ОМУ: перестроение в одну колонну.**  **Строевые команды:**  **-«Класс, направо!»**  **-«Сомкнулись к направляющим»**  **-«Через центр зала в обход налево, марш!»**  **Показ жёлтого флажка.**  **Устная беседа во время движения.**  **Ребята! А вы знаете** откуда **появились прыжки через скакалку?**  **Китайцам всегда нужны были веревки и канаты, они их крутили из пеньки, и в процессе работы постоянно приходилось через них перепрыгивать. А поскольку под ногами у взрослых всегда рядом крутились дети – они первыми и переняли этот «ритуал» для своей ребячьей забавы.**  **3. И наша очередная Станция «**Весёлый ручеёк»  **-Мы прибыли на стацию «Весёлый ручеёк».**  - Сейчас мы поиграем эту игру.  **Задания:**   * 1.Пробежать под вращающей скакалкой. * 2.Перепрыгнуть через вращающуюся скакалку.  1. **Пробежать под вращающейся скакалкой** (скакалка вращается навстречу бегущему).   Правила:   * направляющий становится по центру зала между ориентирами, по сигналу моей руки начинает ускорение по прямой, старается как можно быстрее пробежать через вращающуюся скакалку, уйти в обход и стать в конце строя; * скакалкумне помогает вращать замыкающий; * как только направляющий пробежит, по команде «Смена» он сменяет замыкающего; * выигрывают ребята, которые быстро пробежали через препятствие.   - **Стоп игра! Молодцы!**  О МУ: Перестроение в колонну по одному.  Строевые команды:  «Занаправляющим в обход налево, марш!», показ ЖФ. | ответы обучающися                            выполняют задания                     показ учителем    выполняют задания с короткой скакалкой                    по ходу движения складывают скакалки вчетверо на скамейки | Познавательные  (логические)  Регулятивные (удержание цели)  Позновательные (общеучебные -  выделение необходимой информации, структурирование знаний)                    Личностные (проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленной цели)  Регулятивные  (контроль своих действий, самоконтроль)           Познаватель-ные (осмысление правил игры, самостоятельная работа)    сотрудничество  с одноклассниками          Регулятивные  (самооценка) |
| **.Релаксация**  (2 минуты)  Заключительная  часть  (5 минут)  **Выбор домашнего задания.** | **А теперь моя любимая станция – «Станция расслабления и отдыха».**  -Дети, восстановим дыхание.  **ОМУ:звучит музыка, показ КФ**  **Строевые команды:**  **« Направляющий на месте. Взяли скакалки».**  1 Подняли руки вверх, посмотрели на скакалку.  2. Наклонились вправо, выпрямились.  3. Наклонились влево, выпрямились.  4. Наклонились вправо вниз, выпрямились.  5. Наклонились влево вниз. Выпрямились.  6 . Подняли руки вверх.  7. Наклонились глубоко вперед. Легли.  8. Наклонились назад. Выпрямились.  9.Встали. Подняли руки вверх.  10. Наклонились вправо. Выпрямились.  11.Наклонились влево. Выпрямились.  12.Наклонились вправо вниз. Выпрямились.  13.Наклонились влево вниз. Выпрямились.  14. Наклонились вперед. Присели.  15. Поднялись. Руки вверх.  -Дети, прошу вас остаться сидеть на скамейке, держа скакалку в своих руках. Повернитесь налево.  -Предлагаю вашему вниманию видео ролик.  **- Как думаете, чему он будет посвящен?**  - Верно. Упражнению со скакалкой.  ОМУ: показ видео ролика -90 секунд.  Сегодня « скиппинг» -это спорт!!!  **4. Ребята, вы представляете, следующая Стация - конечная!!!**  **ОМУ: звучит звук поезда.**  **Перестроение в колонну к макету поезда**  **Строевые команды:**  **«Класс, направо!»**  **«В обход налево. За направляющим, шагом, марш!»**  **Звучит инф звук + диктор ж\д .**  -Что нового каждый из вас узнал сегодня из урока?  -Вам были полезны те знания и умения, которые вы сегодня приобрели?  -Где вы сможете применить полученное умение в жизни?  **-Оцените багаж своих умений.**  - Ребята, подумайте и покажите каким был ваш багаж:  - Для кого был лёгким багаж новых двигательных качеств, покажите большойпалец.  - Для кого оказался трудным, тяжелый багаж - прыжков со скакалкой? - руки за спину.  - Не стоит огорчаться!  - Какую цель ставили в начале урока?  - Цель достигнута?  - Пригодится ли вам в дальнейшем этот багаж в жизни?  - Для закрепления прыжков подберите вдохновляющую энергичную музыку, осваивайте новые техники, тренируйтесь, пробуйте!  Это и будет вашим домашним заданием.  - Вы сегодня были очень организованным и прилежным пассажирами.  **-** Пусть счастливый билетик останется у каждого из вас. В этом билете пожелания и интересные ссылки на видео ролики по теме урока(билеты прикреплены к макету поезда).  1).www.youtube.com  ТОП 10 упражнения со скакалкой - Прыгать как чемпион!  2)Обучение трюкам со скакалкой  г. Орёл, ул. Наугорское шоссе, 29  Понедельник, среда, пятница 18.30-20.00  Для справок обращаться по тел. 89092260536  Бойко Валерий Вячеславович - тренер по роуп-скиппингу.  Каких бы результатов вы не достигли, помните:  **«Главный ваш рекорд – здоровье!»**  -Урок окончен. Я желаю вам удачи!  ОМУ: **жест прощания**.  Строевые команды:  «Класс, налево, из зала шагом марш!» | обучающие выполняют упражнения со скакалкой на гимнастических скамейках под музыку  сидят на скамейке и смотрят видео ролик  ответы обучающихся  обучающие показывают своё мнение | Регулятивные  (коррекция, прогнозирование уровня усвоения изучаемого материала)    Личностные (понимают значение знаний для человека) |