

Конспект урока № 2 по физической культуре
для учащихся 4 класса

Задачи урока:

- 1.Закрепить прыжок в длину с места.
- 2.Развивать скоростно-силовые качества посредством специальных беговых упражнений.
- 3.Развивать быстроту движений, ловкость посредством игр.
4. Укреплять опорно-двигательный аппарат..

Место проведения: спортивный зал школы

Инвентарь и оборудование: скакалки, свисток

Части урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 12 мин.	1.Построение, рапорт, постановка задач урока	1'30''	Обратить внимание на подготовленность учащихся к уроку
	2.Ходьба:	1'	
	- обычная	15''	С пятки на носок
	-на носках	15''	Руки вверх
	- на пятках	15''	Руки за голову
	- в полуприседе	15''	Руки на пояс
	3.Бег:	2' 30''	
	- обычный	20''	
	- приставными шагами правым и левым боком	30''	Дистанция 1 м
	- скрестными шагами	30''	Правым, левым боком
	- спиной вперед	15''	Смотреть через левое плечо
	- обычный с переходом на ходьбу	10''	
	4.Упражнения на восстановление дыхания	10''	Выполнять в движении
	1-3- дугами наружу руки вверх, вдох		
	4- дугами наружу руки вниз, выдох		
	5.ОРУ стоя на месте	5'	На вытянутые руки разомкнись!
	1.И.П. – руки на пояс	4 раза	Выполнять медленно
	1-4- круговые вращения головой влево		
	5-8- то же вправо		
	2.И.П. – руки к плечам	4 раза	По максимальной амплитуде
	1-4- круг руками вперед; 5-8- то же назад		
	3.И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс	4 раза	Больше поворот
	1- поворот туловища налево; 2- И.П.		
	3- то же направо; 4- И.П.		
	4.И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс	4 раза	Руками касаться пола
	1- наклон к левой; 2- наклон вперед		
	3- наклон к правой; 4- И.П.		
	5.И.П. – стойка ноги врозь, руки вперед в стороны	4 раза	Выше мах, спину держать прямо
	1- мах левой коснуться правой руки; 2- И.П.		
	3- то же правой; 4- И.П.		
	6.И.П.- руки на пояс	4 раза	Выше подскок
	1-4 – подскоки на левой ноге		
	5-8 – то же на правой ноге		

Основная часть 21 мин	I.Специальные беговые упражнения	5'	Выполняются поточно, по диагонали
	1.Семенящий бег	2 х 20м	Плечи расслаблены, опущены, постановка стопы с носка на пятку.
	2.Бег с захлестыванием голени	2 х 20м	Носки оттянуты, пятками касаться ягодиц.
	3.Бег с высоким подниманием бедра	2 х 20м	Бедро поднимать до положения горизонтали.
	4.Прыжки с ноги на ногу	2 х 20м	Нога сзади выпрямлена в колене, переднее бедро тянется вверх.
	5.Выпрыгивание вверх на одной ноге	2 х 20м	Руки при отталкивании тянутся вверх, прыжки выполнять в высоту, а не в длину.
	6.Бег с ускорением	3 х 20	Постепенное нарастание скорости.
	II.Закрепление прыжка в длину с места.	10'	
	1.Серийное выполнение прыжков в длину с места толчком двумя. Обратить особое внимание на исходное положение перед прыжком, активное движение руками, приземление на две ноги.	4'	По ходу выполнения задания исправлять ошибки.
	2.Игра «Перемена мест» По сигналу все игроки прыгая толчком двумя стараются как можно быстрее пересечь противоположную линию. Последний игрок, пересекший линию выбывает из игры. Затем следуют прыжки в обратную сторону. Побеждает команда, количество игроков в которой больше.	6'	Играющие делятся на две команды и строятся в шеренги на противоположных сторонах площадки. Отталкиваться только двумя ногами, нарушивший правила – выбывает.
	III.Игра «Веребочка под ногами» По сигналу первые игроки со скакалками бегут до стойки, огибают ее, подают один конец скакалки впереди стоящему игроку. Держа скакалку за концы, они проводят скакалку под ногами игроков всей колонны. Игроки в колоннах перепрыгивают через скакалку. Первый игрок остается в конце колонны, а второй бежит к стойке, огибает ее, и передает один конец скакалки впереди стоящему. Вдвоем они опять проносят скакалку под ногами всей колонны.	6'	Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по одному параллельно друг другу. Дистанция между игроками в колоннах – 1 м. Направляющие получают скакалку.

Заключительная часть 7 мин	<p>1.Игра «Маскировка в колоннах» По сигналу команды начинают двигаться колоннами за направляющими в разных направлениях. Играющие в каждой колонне повторяют движения направляющего. По сигналу руководителя «Копна» играющие каждой колонны образуют тесный круг и поднимают руки вверх. Команда, сумевшая быстрее других «замаскироваться», т.е.принять соответствующее положение, получает 1 очко. Затем движение в колоннах возобновляется. По сигналу «Тропинка» играющие останавливаются, вытягивают руки вперед и кладут их на плечи впереди идущих, образуя цепочку. По команде «Кочки» играющие в каждой колонне приседают.</p>	5'	Играющие делятся на 4 команды. Команда считается замаскированной, когда все ее игроки примут соответствующее сигналу положение.
	2.Построение в одну шеренгу	20''	
	3.Подведение итогов урока	40''	