**План-конспект урока по физической культуре (по ФГОС) для обучающихся 4-ых классов**

**(в условиях дистанционного обучения)**

**Класс:**

**Дата проведения:**

**Время проведения:**

**Форма и условия проведения:** дистанционная, офлайн.

**Раздел:** Гимнастика с элементами акробатики.

**Тема:** Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных и скоростно-силовых способностей.

**Тип урока:** образовательно-познавательный.

**Цель:** освоение обучающимися теоретического материала по гимнастике (разновидности опорных прыжков), привитие им интереса и умения самостоятельно выполнять простейшие общеукрепляющие упражнения типа зарядки в условиях дистанционного обучения.

**Задачи:**

*Образовательная –* освоение (теоретическое) знаний по вопросу – разновидности опорных прыжков;

*Развивающая –* развитие навыка самостоятельного выполнения комплекса простейших общеукрепляющих упражнений без предметов;

*Воспитательная –* воспитание трудолюбия, усердия и силы воли.

**Техническое оборудование, инвентарь и пособия:** ноутбук, наглядный материал (карточки) – опорные прыжки, их разновидности и начальная техника их выполнения, комплекс простейших общеукрепляющих упражнений без предметов.

**Исполнитель:** учитель физической культуры Бусыгин Валерий Анатольевич.

**Ожидаемый результат**:

***1.      Предметный:***

Освоение обучающимися теоретического материала по гимнастике – опорные прыжки, их разновидность и начальная техника их выполнения.

***2.      Метапредметные:***

*Познавательные/* расширение общего кругозора и получение обучающимися начальных знаний из области спорта, в частности гимнастики (опорные прыжки).

*Коммуникативные/* обучающиеся научатся самостоятельно выполнять комплекс простейших общеукрепляющих упражнений без предметов и находить рациональные способы проведения зарядки.

***3.      Личностный:***

Использовать полученные теоретические и практические знания в своей деятельности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Подготов.3 мин. | Создать условия для концентрации внимания занимающихся.Создать целевую установку на достижение конкретных результатов в предстоящей деятельности. Содействовать профилактике травматизма. | Обмен приветствиями.Сообщение темы и задач урока. Разъяснение правил ТБ на уроке. | 1/2 мин.1 мин.1 мин. | Проверка готовности к уроку. Конкретизация темы и задач урока. Внимание на ТБ при работе на уроке. |
| Основная14 мин. | I. Освоение (теоретическое) разновидности опорных прыжков и начальная техника их выполнения. Организовать учащихся к освоению теоретического материала:- демонстрация карточек (слайдов);- объяснение демонстрации.1.Что такое – опорный прыжок.2. Разновидности опорных прыжков.3. Начальная техника выполнения оного из них.II. Комплекс простейших общеукрепляющих упражнений без предметов.Организовать учащихся к выполнению практического материала:- название упражнения; - и.п. обучающегося.Активизировать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Способствовать формированию правильной осанки.Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани плечевого пояса и подвижности в суставах.Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани туловища.Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани туловища, ног и подвижности в суставах. | Разъяснение порядка предстоящей работы.Карточка №1.Карточка №2.Карточка №3.Разъяснение порядка предстоящей работы.I. Наклоны головы.И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – вперед, 2 – назад, 3 – влево, 4 – вправо.II. Комплексное упражнение.И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки внизу.1 – подъем рук вверх-в стороны, правая нога назад, на носок. 2 – И.п.3 – подъем рук вверх-в стороны, левая нога назад, на носок. 2 – И.п.III. Повороты туловища.И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки за головой.1-2 – поворот туловища вправо, 3-4 – тоже влево, 4 – И.п.IV. Комплексное упражнение.И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс.1 – наклон туловища вперед, руки вниз, 2 – присед, руки вперед, 3 – наклон туловища вперед, руки вниз, 4 – И.п. | 1/2 мин.2 мин.2 мин.2 мин.5 мин.3-4 повтора3-4 повтора3-4 повтора3-4 повтора | Внимание на учителя.Внимание на учителя.Внимание на фазы составляющие всю цепочку опорного прыжка.Внимание на положение тела, постановку рук на снаряде, работу ног, сосредоточение внимания.Внимание на ТБ при выполнении упражнений.Внимание на счет и интенсивность выполнения упражнения.Обратить внимание учащихся на касание груди подбородком. А также на неподвижность плечевых суставов.Ориентировать учащихся на выполнение упражнений с максимальной амплитудой. А также на самоконтроль усилия при наклоне туловища назад. Акцентировать внимание учащихся на плавном выполнении упражнения. Ориентировать учащихся на то, что во время поворотов ноги в коленных суставах не сгибать.Акцентировать внимание учащихся на плавном выполнении упражнения. Ориентировать учащихся на то, что во время приседания спина прямая, пятки от пола не отрывать. |
| Заключит.4-5 мин. | Содействовать оптимизации функционального состояния организма учащихся.Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности. | Подведение итогов урока:- выявление мнений учащихся о результативности их деятельности;- оценка степени решения поставленных задач;- выделение лучших. | 3 мин.1 мин.1 мин. | Внимание на учителя.Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на уроке. |