**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. |
| Основная  14 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 повтора  3-4 повтора  3-4 повтора  3-4 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. |