

Предмет: Физическая культура 4 класс (урок№1)

Учитель: Баков С.Н

Дата проведения: 06.04.2020г

Тема урока: Знакомство с опорным прыжком.

Цель урока: совершенствование знаний и умений двигательных навыков..

Ход урока

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1 . Повторить технику безопасности на уроках гимнастики(5 мин).

1.Техника безопасности на уроках гимнастики.

1. Общие требования безопасности

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения и иметь аптечку.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортивный зал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к занятиям или отстранён от участия в них во время учебного процесса.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Учащий должен:

- переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, браслеты, висячие серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на уроке;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время проведения урока

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;

- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

Задание 2.

Какие качества развивает физическая культура?

-Как вы думаете, зачем человеку необходимо делать утреннюю гимнастику?

- Какие физические качества развиваются на гимнастике.

Для чего нужна гимнастика?

Какие виды гимнастики вы знаете?

Какие акробатические упражнения вы уже умеете делать?

Какую технику безопасности следует соблюдать при занятиях гимнастикой?

Сегодня на уроке мы повторим освоенные ранее акробатические элементы и научимся выполнять их в определенной последовательности в едином комплексе. А так же проведем подвижные игры на развитие быстроты и координации движения

Задание 3 Прочитать материал по теме урока « Знакомство по теме с опорным прыжком» В учебнике «Физическая культура» на стр. 99.

Задание 4. Выполнить задание на странице 126 написать название и нарисовать гимнастические снаряды.

Все выполненные задания **по возможности сфотографировать** и прислать на ватсап преподавателю.