

Педагогическая деятельность
Методика физ.культуры
Выполнила: Нестеренко Алира Дмитриевна

Структура урока

Представлен детальный анализ этапов занятия по физической культуре, направленного на совершенствование двигательной координации у учеников начальной школы.

Перечень упражнений

- Вводная часть: учитель озвучивает цели и задачи урока, проводит инструктаж по технике безопасности, разъясняет правила поведения в зале и демонстрирует исходные положения тела.
- Разминка: для разогрева мышц используется упражнение «Краб».
- Освоение техники: учащиеся изучают способ передвижения по-пластунски, учась координировать работу рук и ног.
- Тренировка навыка: отработка координационных способностей при перемещении на четвереньках вдоль гимнастической скамьи.
- Закрепление материала: применение полученных умений на практике через выполнение упражнения «Змейка».
- Финал: проведение релаксационного комплекса для снятия мышечного напряжения.

Детализация этапов занятия

Организационный момент (инструктаж)

Преподаватель доводит до сведения учащихся требования безопасности, объясняет план текущего занятия и показывает корректную постановку рук и положение нижних конечностей перед выполнением основных элементов.

Подготовительная часть (3–4 минуты)

Для разминки применяется игровое упражнение «Краб». Исходное положение — сидя лицом к гимнастической скамье. Ученики ставят пальцы стоп на край снаряда, а ладони располагают за спиной на полу. Движение вперёд осуществляется путём попеременной смены опорных точек рук и ног. В обязанности педагога входит контроль осанки детей, обеспечение страховки под плечи и проверка правильности хвата кистей (сверху).

Основная часть: изучение нового элемента (5–7 минут)

На этом этапе происходит освоение техники ползания по-пластунски. Учащиеся ложатся животом на скамью и начинают движение вперёд: вытягивают одну руку, подтягиваются второй, одновременно переставляя ноги по краям лавки. Необходимо держать голову приподнятой, взгляд направлен вперёд. Педагог наглядно показывает

технику работы ногами, помогает ученикам продвигать таз вперёд и оказывает боковую поддержку при необходимости.

Основная часть: практическое закрепление (5–6 минут)

Дети переходят к отработке движения на четвереньках. Они располагаются параллельно или лицом к скамье и передвигаются вдоль неё, опираясь на ладони и стопы (при этом сама скамья не должна касаться подошв). Для повышения интереса преподаватель может организовать эстафету, требуя от участников строгого соблюдения дисциплины и аккуратности во избежание столкновений.

Основная часть: комплексное задание (4–5 минут)

Происходит интеграция навыков в упражнении «Змейка». Школьники проползают под скамьёй, затем поднимаются обратно поверху, вновь принимая упор на руки и ноги. Особое внимание уделяется правильному дыханию, а также растяжению мышц спины и плечевого пояса для улучшения гибкости.

Заключительная часть (2–3 минуты)

Завершается занятие восстановлением дыхания и расслаблением. Учащимся предлагается сесть верхом на скамью. На глубоком вдохе они медленно поднимают руки вверх, после чего на плавном выдохе наклоняются вперёд, захватывают руками края скамьи и опускают голову вниз, полностью расслабляя мышцы спины.

В результате такой структуры каждый ученик завершает тренировку в состоянии физического и эмоционального равновесия.
