

Педагогическая деятельность

Этапы урока

Ниже приведён подробный разбор каждого этапа урока физкультуры, предназначенного для развития координации движений учащихся младших классов.

Краткий обзор заданий

Подготовительный этап: педагог проводит инструктаж по технике безопасности, озвучивает цель урока, знакомит детей с основными правилами поведения во время занятий, показывает правильные положения тела и конечностей.

Разминочный этап: ученикам предлагается разминка через выполнение упражнения «Краб», чтобы разогреться перед основной частью тренировки.

Изучение приёмов: дети осваивают технику передвижения по-пластунски, учатся двигаться эффективно и правильно распределять нагрузку между мышцами верхней части туловища и ногами.

Отработка умения: ученики совершенствуют координационные способности, выполняя передвижение на четвереньках вдоль гимнастической скамьи.

Закрепление навыков: проводится практическое закрепление освоенных ранее навыков путём выполнения задания типа «Змейка».

Завершающий этап: проводится релаксационное упражнение для снятия напряжения после физической нагрузки.

Подробности этапов урока

Преподаватель объясняет учащимся нормы безопасности, рассказывает про цели текущего занятия и демонстрирует правильное удерживание рук и положение ног.

Разминочный этап (3–4 минуты)

На данном этапе используется простое и увлекательное упражнение «Краб». Ученики начинают сидя около гимнастической скамьи, размещают пальцы ног на её поверхности, а ладони ставят позади корпуса на пол. Затем выполняют перемещение вперёд, чередуя последовательную смену расположения рук и ног. Задача учителя — контролировать правильность посадки школьников, обеспечивать страховку за плечи и следить за правильным хватом кистей рук сверху.

Основная часть (изучение приёмов, 5–7 минут)

Здесь дети переходят к изучению техники ползания по-пластунски. Они ложатся животом на гимнастическую скамью и передвигаются вперёд, вытягивая одну руку вперёд и подтягиваясь другой рукой, одновременно переставляя ноги вдоль краёв скамьи. Голова должна быть поднята, взгляд направлен вперёд. Учитель лично демонстрирует правильный порядок действий ногами и помогает направлять таз учеников вперёд, обеспечивая дополнительную боковую поддержку при необходимости.

Основная часть (отработка умения, 5–6 минут)

Дети отрабатывают движение на четвереньках, став лицом либо параллельно скамье и передвигаясь вдоль неё, используя ладони и стопы. Важно отметить, что стопа не касается самой скамьи. Здесь учитель организует эстафету-соревнование, мотивируя ребят соблюдать правила дисциплины и аккуратности, особенно при пересечении траектории движения друг друга.

Основная часть (закрепление навыков, 4–5 минут)

Учащиеся развивают полученные навыки посредством упражнения «Змейка». Дети продвигаются под скамьёй, проползая под ней руками и поднимаясь обратно поверху, снова упираясь ладонями и стопами. Для повышения эффективности преподаватель обращает внимание на дыхание учеников, дополнительно растягивая мышцы спины и плеч.

Завершающий этап (2–3 минуты)

Урок заканчивается спокойной процедурой восстановления дыхания и мышечной релаксации. Учащимся предлагается сесть верхом на гимнастическую скамью, высоко поднять руки вверх (сделать глубокий вдох), медленно наклониться вперёд, захватив скамью руками и опустив голову на её поверхность (выдохнуть, постепенно расслабляя спину).

Таким образом, каждый ученик получает возможность завершить занятие в состоянии полного физического и эмоционального комфорта.