

Конспект урока физической культуры

Ф.И.О.: Третьяков Иван Анатольевич.

Класс: 4

Тема урока и № урока в теме: «Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Кувырок вперёд. Кувырок назад». Урок № 3 в теме «Гимнастика с основами акробатики».

Базовый учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений .В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2019

Планируемые образовательные результаты:

Личностные: имеют мотивацию учебной деятельности, научатся оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

Метапредметные: овладеют способностью принимать и сохранять задачи учебной деятельности; формируется умение контролировать и координировать действия и результаты с заданным эталоном; слушают собеседника и ведут диалог, оценивают свои достижения на уроке; умеют вступать в речевое общение, пользоваться различными источниками информации.

Предметные: научатся технически правильно выполнять двигательные действия, кувырок вперёд, кувырок назад.

Цель урока: совершенствование техники выполнения гимнастических элементов.

Задачи:

- сформировать у детей представление о роли утренней гимнастики в укреплении здоровья;
- закрепить технику выполнения кувырка вперёд, кувырка назад;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность, потребность в здоровом образе жизни;

Тип урока: комбинированный.

Методы и формы обучения: словесный, наглядности, практический; индивидуальная, фронтальная.

Оборудование: компьютер, проектор, экран, гимнастические маты, гимнастические палки.

Наглядно-демонстрационный материал: презентация «Роль утренней гимнастики в укреплении здоровья».

Место проведения: спортивный зал.

| Этапы урока | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Формируемые УУД | Методический комментарий |
|--|---|---|--|---|
| I. Вводно-подготовительная часть (7 мин). | | | | |
| <p>Организационный момент. 1 мин. Цель: Включение в учебную деятельность на личностно-значимом уровне.</p> | <p>Приветствует учащихся, проверяет их готовность к уроку, создаёт эмоциональный психологический настрой.</p> | <p>Осуществляют построение, приветствуют учителя, демонстрируют готовность к уроку.</p> | <p>Коммуникативные: соблюдают простейшие нормы речевого этикета. Личностные: знают правила гигиены учебного занятия и организации рабочего места.</p> | <p>Эмоциональный положительный настрой организует субъектов к совместной деятельности на уроке.</p> |
| <p>Актуализация знаний (Разминка). 5 мин. Цель: Обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.</p> | <p>Выполните общеразвивающие упражнения: 1) И.п. - стойка ноги врозь, гимнастическая палка вертикально за спиной, правая рука над головой, левая внизу за спиной. 1-2 Прижать палку к спине вдоль позвоночника так. Чтобы затылок, верхняя часть спины и крестцовая часть позвоночника касались палки. 3-4. То же, но сменить положение рук. 2) И.п. - стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1. Наклон вперёд с прямой спиной. 2. Поворот туловища направо. 3. Поворот туловища налево.</p> | <p>Принимают инструкцию учителя и чётко ей следуют.</p> | <p>Регулятивные: Осуществляют действия по образцу. Познавательные е выделяют необходимую информацию, применяя имеющиеся знания. Коммуникативные: знают правила речевого общения, применяют их на практике, умеют слушать и слышать. Личностные: формируется мотивация к УД, развиваются навыки сотрудничества.</p> | <p>Обратить внимание на упражнения, развивающие гибкость, координацию движений.</p> |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <p>4. И.п. 3) И.п. - то же. 1. Наклон вправо. 2. И.п. 3-4. То же влево. 4) И.п. - стойка ноги врозь, палка в одной руке, хват за один конец, другой конец палки на полу. 1-4. Описать палкой круг, не сдвигая ног. 5-8. То же другой рукой. 5) И.п. - основная стойка, руки перед грудью. Счёт: 1 – шаг левой ногой. Поворот туловища налево; 2 – шаг правой ногой, обратным движением вернуться в И.п. и поворот туловища направо; 3 – шаг левой ногой, наклон вперёд, правой рукой коснуться левого носка, левую руку в сторону-назад: 4 – то же, начиная движение с правой ноги и поворачивая туловище в левую сторону. 6) И.п.-основная стойка. Счёт: 1 – шаг левой ногой, руки вверх, хлопок над головой; 2 – шаг правой ногой, руки вниз, хлопок за спиной. 7) Ходьба в полунаклоне, положив руки на</p> | | | |
|--|---|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | <p>плечи впереди идущему. То же на носках, на пятках</p> <p>8) Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.</p> <p>9) Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.</p> | | | |
| <p>Подготовка учебных мест. 1 мин. Цель: Создание оптимальных условий для работы.</p> | <p>Предлагает установить гимнастические маты.</p> <p>-Попробуйте предположить - Чему будем учиться на уроке?</p> | <p>Устанавливают гимнастические маты.</p> <p>Отвечают на вопрос учителя.</p> <p>Предполагаемый ответ: Наверное, выполнять акробатические упражнения.</p> | <p>Регулятивные: принимают УЗ, понимают смысл инструкций учителя. Учатся высказывать своё предположение .</p> <p>Познавательные е ориентируются в своей системе знаний.</p> <p>Коммуникативные: допускают существование различных точек зрения.</p> <p>Личностные: положительно относятся к занятиям предметно-практической деятельности.</p> | <p>Установка гимнастических матов. Обратить внимание, чтобы не было зазоров между матами.</p> <p>Постановка цели урока помогает учащимся ответить на вопрос: Чему учиться? Помогает осознать свои возможности.</p> |
| <p>II. Основная часть (30 мин).</p> | | | | |
| <p>Беседа о роли утренней гимнастики в укреплении здоровья. 3 мин. Цель:</p> | <p>Рассказывает учащимся о роли утренней гимнастики (слайд 1):</p> <p>- Утренняя</p> | <p>Слушают учителя. Извлекают необходимую информацию.</p> | <p>Познавательные е выделяют необходимую информацию из мультимедийного источника, опираясь на</p> | <p>Формирование потребности в занятиях физической культурой, умений самоконтроля и</p> |

| | | | | |
|---------------------------------------|--|------------------------------------|--|--------------------------------------|
| <p>Активизировать материал урока.</p> | <p>гимнастика, или как её ещё называют, зарядка, полезна всем: и маленьким, и большим. (сл 2)</p> <p>Она помогает организму достаточно быстро перейти от сна к бодрствованию. После зарядки вы уже не будете выглядеть заспанным, ваше лицо приобретёт свежесть, а организм – бодрость. (слайд3)</p> <p>Чем ещё полезна утренняя гимнастика? (сл 4)</p> <p>Конечно она укрепляет здоровье, активизирует сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную и другие системы организма. А ещё это маленькая тренировка. При выполнении упражнений развивается сила, ловкость, гибкость, выносливость. (сл5)</p> <p>)</p> <p>Для проведения утренней гимнастики необходим комплекс физических упражнений, который обычно</p> | <p>Отвечают на вопрос учителя.</p> | <p>полученные ранее знания и приобретённый опыт.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> правильно выражают свои мысли в речи, уважают в общении партнёра и самого себя.</p> <p><u>Личностные:</u> овладевают начальными навыками адаптации в обществе. Проявляют интерес к учению.</p> | <p>самооценки, установка на ЗОЖ.</p> |
|---------------------------------------|--|------------------------------------|--|--------------------------------------|

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| | <p><i>содержит 8-12 упражнений. (сл 6)</i> <i>Время выполнения гимнастики 10-15 минут. (слайд 7)</i> <i>Делать утреннюю гимнастику надо в предварительно проветренной комнате или на свежем воздухе. (слайд 8)</i> <i>Затем душ или обтирание. (сл 9)</i> -слайды 10-11 Сопровождает рассказ слайдами мультимедийной презентации.</p> | Смотрят презентацию | | <p>Применение мультимедийного сопровождения помогает снять напряжение и побуждает к дальнейшей работе.</p> |
| <p>Знакомство с комплексом упражнений для утренней гимнастики. 10 мин. <u>Цель:</u> Включение нового знания в систему изученного материала.</p> | <p>Знакомит детей с комплексом упражнений для утренней гимнастики, использует метод непосредственной наглядности. 1) <i>Ходьба на месте (70-80 шагов в течение 30 с.) Следить за осанкой. Бедро поднимать до горизонтального положения. Темп шагов постепенно ускорять и перейти на бег.</i> 2) <i>Бег на месте 1-2 мин. Выполнять на передней части стопы с мягкой постановкой на опору. Темп бега постепенно снижать и перейти на спокойную ходьбу (15-30с.)</i></p> | <p>Принимают инструкцию учителя и чётко ей следуют.</p> | <p><u>Регулятивные:</u> под руководством учителя определяют последовательность действий. <u>Познавательные:</u> е под руководством учителя создают алгоритм деятельности, анализируют и делают выводы. <u>Коммуникативные:</u> умеют достаточно чётко и полно выразить свои мысли, эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками. <u>Личностные:</u> принимают и</p> | <p>Совершенствуется умение оценивать правильность выполнения действий, развитие внимания.</p> |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | <p>3) <i>И.п.</i> - основная стойка; поднять руки вверх, потянуться, прогнуться – вдох; вернуться в <i>и.п.</i> - выдох.</p> <p>4) <i>И.п.</i> - ноги на ширине плеч, руки к плечам; 1-4 – круговые движения согнутыми руками вперёд; 5-8 – то же назад.</p> <p>5) <i>И.п.</i> - ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1- наклон вправо; 2- <i>и.п.</i> 3- наклон влево; 4- <i>и.п.</i></p> <p>6) <i>И.п.</i> - основная стойка; 1 – наклон вперёд, руки в стороны; 2 – <i>и.п.</i>; 3 – наклон вперёд с касанием руками пола; 4 – <i>и.п.</i></p> <p>7) <i>И.п.</i> - упор сидя; 1 – согнуть ноги, не касаясь пятками пола; 2 – выпрямить ноги вверх-вперёд; 3-4 – вернуться в <i>и.п.</i></p> <p>8) <i>И.п.</i> - основная стойка; 1 – присед, руки вперёд; 2 – <i>и.п.</i></p> <p>9) <i>И.п.</i> - основная стойка, руки в стороны; 1 – прыжок, ноги врозь, руки вперёд;</p> | | <p>осваивают роль школьника, понимают личностный смысл учения.</p> | <p>Выполнять 8 раз.</p> <p>Выполнять 8-10 раз.</p> <p>Выполнять 10-12 раз с большой амплитудой. Спину держать прямо.</p> <p>Выполнять 8 раз в среднем темпе. Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Выполнять 8 раз в среднем темпе. Спину держать прямо, руки в локтевых суставах не сгибать.</p> <p>10-12 раз. Спину держать прямо, пятки от пола не отрывать.</p> <p>10-12 раз. Прыжки выполнять мягко. Темп средний с</p> |
|--|---|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | <p>2–прыжок, ноги вместе, руки в стороны.</p> <p>10) Бег в медленном темпе 1 мин. Постепенно перейти на ходьбу.</p> <p>11) Спокойная ходьба 1 мин. с глубоким ровным дыханием. Встряхивая, расслабить мышцы рук и ног.</p> | | | <p>постепенным наращиванием и последующим снижением.</p> <p>Осуществляется контроль действий.</p> |
| <p>Акробатика. Кувырок вперёд, кувырок назад из упора присев. 17 мин.</p> <p>Цель: Совершенство -вать технику выполнения кувырков, применение знаний и способов действий на практике.</p> | <p>Объясняет технику выполнения упражнений, формулирует задания, осуществляет контроль.</p> <p>- Принять положение плотной группировки, толчком обеих ног выполнить плавный кувырок вперёд в исходное положение.</p> <p>- Выполнить 2-3 кувырка вперёд слитно.</p> <p>- Из положения упора присев, перекатиться на спину, энергично поднять согнутые в коленях ноги (принять положение</p> | <p>Знакомятся с техникой выполнения кувырков.</p> <p>Технически правильно выполняют кувырок.</p> <p>Закрепляют технику выполнения кувырка. Анализируют ошибки.</p> <p>Технически правильно выполняют кувырок. Оценивают правильность выполнения.</p> | <p><u>Регулятивные:</u> Осуществляют действие по образцу и заданному правилу, контролируют и корректируют свою деятельность.</p> <p><u>Познавательные</u> Формируют представление о технике выполнения кувырка вперёд, кувырка назад, технически правильно выполняют двигательные действия.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> оказывают поддержку друг другу. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение</p> | <p>Обратить внимание на положение головы во время кувырка. Голова должна быть наклонена вперёд до касания подбородком груди.</p> <p>При обучении обратить внимание на положение головы во время кувырка (особенно при переходе в упор). Голова должна быть</p> |

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| | <p><i>плотной группировки). Продолжая перекат, поставит согнутые в локтях руки на пол возле головы и, опираясь на руки, перейти в упор присев.</i></p> <p>Помогает учащимся корректировать и исправлять ошибки. Контролирует технику безопасности, страховку.</p> <p><i>-Выполнять самостоятельно;</i></p> <p><i>-Выполнять 2-3 кувырка подряд;</i></p> <p><i>-Организует самоконтроль учащихся за своим состоянием.</i></p> | <p>Выполняют кувырки, оказывают посильную помощь сверстникам, контролируют действия партнера при страховке.</p> <p>Закрепляют технику выполнения кувырка. Анализируют ошибки.</p> <p>Слушают, выполняют указания.</p> | <p>окружающих. <u>Личностные:</u> Овладевают способностью оценивать собственные результаты.</p> | <p>наклонена вперед до касания подбородком груди. Невыполнение этого условия может привести к удару затылком о мат. Неплотная группировка увеличивает нагрузку на руки в момент перехода в упор и требует большего усилия со стороны обучаемого для выполнения кувырка. Стоя сбоку (на колене), надавить рукой под поясницу в направлении кувырка (увеличить вращательный момент); при переходе в упор поддерживать обучаемого за пояс с боков, слегка поднимая в верх с целью уменьшения нагрузки на руки и шейные позвонки.</p> <p>Измерить ЧСС.</p> |
|--|--|---|---|---|

III. Заключительная часть (8 мин).

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <p>Игра «Волк во рву». 3 мин. <u>Цель:</u> Развитие двигательных качеств, формирование мотива к активной деятельности.</p> | <p>Организует игру: <i>По середине площадки проводятся две линии на расстоянии 70 см. Это ров, в котором живёт волк. Остальные козочки. Они находятся на одной из сторон площадки. По сигналу, козочки, перепрыгивая ров, бегут на противоположную сторону. Волк, не выбегая из рва, ловит коз. После 4-5 перебежек волки меняются.</i></p> | <p>Выполняют условия игры.</p> | <p><u>Регулятивные:</u> Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <u>Познавательные:</u> Выполнять заданные действия в условиях учебной и игровой деятельности. <u>Коммуникативные:</u> сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> | <p>Развивается умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p> |
| <p>Восстановительные упражнения 1 мин. <u>Цель:</u> Снижение физиологического возбуждения, регулирование эмоционального состояния.</p> | <p>Организует выполнение дыхательных упражнений</p> | <p>Слушают, выполняют дыхательные упражнения.</p> | | <p>Развивается внимание, тренировка координации движений.</p> |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| <p>Рефлексия. Итог урока. 2 мин. Цель: Организация рефлексии и самооценки учениками собственной учебной деятельности.</p> | <p>Организует построение, задаёт вопросы, обобщает полученные на уроке сведения, хвалит детей. - Чему мы научились? - Что было трудным на уроке? - Что помогло справиться с трудностями на уроке?</p> | <p>Строятся, отвечают на вопросы, делают выводы. Оценивают свою работу и работу одноклассников . Определяют своё эмоциональное состояние на уроке.</p> | <p>Регулятивные: осознают качество и уровень усвоенных знаний, приобретённых умений.</p> | <p>Формирование рефлексивного анализа. Самооценка и коррекция своей деятельности стимулирует мотивацию учения.</p> |
| <p>Уборка мест занятий. 1 мин Цель: Воспитание трудолюбия и аккуратности</p> | <p>Организует уборку мест занятий.</p> | <p>Убирают учебные места, инвентарь.</p> | | <p>Способствует формированию дисциплинованности.</p> |
| <p>Домашнее задание. 1 мин Цель: Стимулирование сознательной активности на последующих уроках.</p> | <p>с. 99-103 - Отработать комплекс упражнений для утренней гимнастики. -Спасибо за урок!</p> | <p>Слушают, записывают в дневник.</p> | | <p>Умение организованно выйти из спортивного зала.</p> |

Литература:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2019
2. Патрикеев А.Ю. Рабочая программа по физической культуре 4 класс. – М.: ВАКО, 2015
3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2000
4. Садыкова С.Л. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград: Учитель 2008