Конспект урока по физической культуре, проведённого в 4 классе

Тема: «Гимнастика с элементами акробатики»

Цель: Совершенствование акробатических элементов. Укрепление и сохранение здоровья обучающихся посредством  выполнения гимнастических упражнений.

Задачи:

Образовательные (предметные результаты):

                                  1. Совершенствовать технику акробатических и гимнастических упражнений.

1. Повторить и закрепить акробатические элементы.

Развивающие (метапредметные результаты):

                                     1. Развивать координационные способности, скоростно-силовые качества, гибкость, морально-волевые качества, различные группы мышц.

Оздоровительные: 1. Содействовать гармоничному развитию личности, выполнять правила самоконтроля-регулировать физическую нагрузку на организм.

Воспитательные (личностные результаты) :

                                                           1. Воспитывать чувство красоты движений, чувство ответственности за порученное задание.

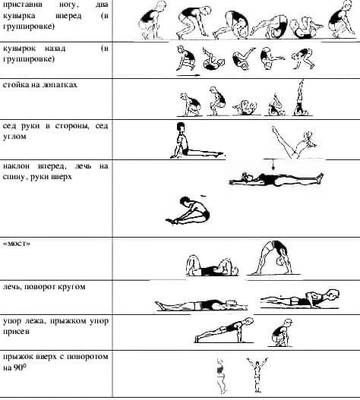
                                    2. Воспитывать дисциплинированность, коммуникативность.

                                    3. Воспитывать потребность и умение сознательно применять различные упражнения в целях укрепления здоровья.

Тип урока: урок повторения предметных знаний,умений,навыков.

Метапредметные результаты: обучающиеся научаться контролировать своё физиологическое состояние по распределению физической нагрузки посредством измерения ЧСС.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Организационно-методические указания** | **Деятельность учащегося** |
| **I.** | **Подготовительная часть** |  |  |
| 1.  2.  3.  4. | Построение в одну шеренгу.  Выполнение команд: «Равняйсь! Смирно! Вольно!»  Расчет на месте.  По команде учителя: «По порядку, Расчитайсь!».  Проверка готовности обучающихся к уроку.  Постановка целей и задач.  попробуем сформулировать с вами тему сегодняшнего урока.  Тема урока: **«Гимнастика с элементами акробатики».**  **Проверка ЧСС.**  - А какова ЧСС в состоянии покоя у детей вашего возраста или у здорового человека?  **(60-80 уд./мин.).**    Подсчёт ЧСС в состоянии покоя**.** | Проверка спортивной формы и спортивной обуви у учащихся.  Обратить внимание: на осанку. | **Коммуникативные УУД:**  Формируем умение слушать и понимать.  **Личностные УУД:**  Формируем мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности. Значение гимнастических упражнений в жизни, установить роль разминки при подготовке организма к выполнению акробатических и гимнастических упражнений.  **Познавательные УУД:**  Формируем на основе анализа объектов делать выводы.  **Регулятивные УУД:**  Формируем умение оценивать учебные действия с соответствии с поставленной задачей.  Формируем умение осуществлять познавательную и личностную рефлексию. |
| 5.  6.  7. | Выполнить команду «Равняйсь!», «Смирно!».  Комплекс строевых упражнений на месте. Повороты: направо, налево,  Выполнение команды: «Направо, за направляющим в обход по залу шагом марш!»  Ходьба по залу (разновидности ходьбы):   - на носках, руки вверх;  - ходьба без задания;  - перекаты с пятки на носок;  - ходьба баз задания;  - ходьба на внешней стороне стопы;  - ходьба без задания. | Обратить внимание: на осанку.  Выдерживать дистанцию.  Следить за правильностью выполнения заданий учителя. |  |
| 8. | Бег по залу с заданием и без задания:  - бег без задания в медленном темпе;  - бег приставным шагом правым боком;  - бег без задания;  - бег приставным шагом левым боком;  - бег без задания;  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег без задания;  - бег с захлестыванием голени;  - бег без задания;  - бег с выносом прямых ног;  - бег без задания в медленном темпе;  - бег по диагонали с ускорением. | Во время бега следить за правильностью постановки ноги.  Во время бега приставным шагом ноги в коленном суставе слегка согнуты, руки в стороны. Взгляд направлен вперед.  Следить за высотой подъема бедра.  Корпус слегка наклонен вперед, нога ставится на носок.  Ноги в коленях не сгибать. Спина прямая. Нога ставится на носок. |  |
| 9. | Бег, переходящий на ходьбу.. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе. |  |  |
| 10. | **ОРУ**  Подсчет ЧСС после полученной нагрузки.  Восстановить дыхание. | Умение выполнять физические упражнения для развития мышц.  Следить за амплитудой движений.  Все обучающиеся выполняют подсчёт ЧСС за 10 сек. (10х6). Проводится самоконтроль состояния обучающихся. | Выполняют команды учителя.  Подсчёт ЧСС производят после полученной нагрузки. Производят фиксацию второго показателя ЧСС после нагрузки. |
| **II.** | **Основная часть** |  |  |
| **1.** | Общее построение. Команды учителя: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».  Смена деятельности обучающихся.  Работа на гимнастической дорожке (на гимнастических матах). Выполнение упражнений: Подводящие упражнения, для выполнения акробатических элементов.   1. «Лодочка» - и.п. лежа на животе, руки вперед, приподнимать от пола голову, грудь, прямые руки и ноги. 2. «Улитка» - и.п. лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги и завести их за голову, коснуться пола ступнями подальше за головой. Задержаться, вернуться в и.п. 3. И.п.- упор присев с опорой руками впереди стоп. Перекат назад подтягивая колени руками к груди (хват руками за голень, ниже коленного сустава), | Повторить правила страховки и ТБ во время выполнения упражнений. |  |
| **2.** | Общее построние. Команды учителя: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».  Выполнение команды: «На 1-й, 2-й Расчитайсь!». Деление класса на две группы.  Раздача карточек с элементами, подготовка  и выполнение. | Выдача инвентаря, укладка гимнастической дорожки, организация страховки и ТБ при выполнении упражнений.Из полученных элементов составить один целый комплекс.  Выполнять последовательно, соблюдая дистанцию и последовательность. |  |
| **3.** | Сборка инвентаря.  Подсчет ЧСС, контроль состояния обучающихся. | Правила самоконтроля.  Следить за состоянием (самочувствием) детей. Подсчёт ЧСС (пик увеличения ЧСС). | Производиться третий замер ЧСС. |
| **III.** | **Заключительная часть** |  |  |
|  | 1. Общее построение. Выполнение команд учителя: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!».  2.Упражнения на восстановление дыхания:  - Сделав вдох, плавно выдохнуть через нос, темп дыхания регулируется счетом, для контроля за расширением грудного и брюшного отделов туловища: одну руку положить на грудь, другую на живот.  - Энергичный полный вдох и выдох.  - Ходьба с дыханием под счет. На два шага – вдох, на три – вдох, на четыре – выдох, и так постепенно удлиняя время выдоха.  - Ходьба с движением рук в различных направлениях в сочетании с дозированным дыханием.  3. Подсчёт ЧСС после восстановления организма.  4. Подведение итогов урока.  5. Рефлексия:  - чем мы занимались сегодня на уроке?  - при выполнении заданий, возникали ли у вас проблемы?  -какие изменения происходили с вашим организмом?  - за счёт чего происходили эти изменения?  -  регулировалась ли нагрузка при выполнения физических упражнений?  - вы достигли свою цель?  **Спасибо за урок. Вы все молодцы!**  6. Организованный выход из зала.  Выполнение команд учителя: «Равняйсь!», «Смирно!», «За направляющим, без выхода из колонны, на выход из спортивного зала, МАРШ!» | Обратить внимание: на дисциплину.  Производиться контрольный замер ЧСС (восстановительный этап после выполнения упражнений на восстановление дыхания, функционального состояния обучающихся).  Организованный выход из зала. | Формируем умение выделять главное.  Обеспечиваем социальную компетентность и учёт позиции других людей.  Делают вывод о функциональном состоянии обучающихся, как происходили изменения ЧСС во время урока.  Отвечают на вопросы учителя.  Слушают высказывания других участников.  Оценивают свою работу на уроке.  Выдерживают свое мнение об итогах работы на уроке. |

**\*Приложение к конспекту**