Конспект урока по физической культуре в 4 классе (ФГОС)

Учитель: Иванов А.Г.

Тема: ***«Гимнастика с элементами акробатики»***

Цель: Совершенствование акробатических элементов. Укрепление и сохранение здоровья обучающихся посредством выполнения гимнастических упражнений. Влияние физических упражнений на физиологическое состояние обучающихся.

Задачи:

Образовательные: 1. Совершенствовать технику акробатических и гимнастических упражнений.
2. Повторить и закрепить акробатические элементы.

Развивающие: 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.
2. Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

Воспитательные: 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 ЗУН

Время: 40 мин

Место: спортивный зал.

Инвентарь: секундомер, свисток, мячи, гимнастические маты, гимнастичекая лестница, гимнастическое бревно.

Методы проведения: фронтальный, поточный, индивидуальный, групповой, соревновательный.

Технологии: здоровьесберегающая, проблемное обучение.

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

№ п/п	Содержание	Дози-ровка	Организационно-методические указания	Деятельность учащегося
I.	**Подготовительная часть**	**12 мин.**		
1. 2.	Построение в одну шеренгу. Выполнение команд: «Равняйсь! Смирно! Вольно!» Расчет на месте. По команде учителя: «По порядку, Расчитайсь!». Проверка готовности обучающихся к уроку.	**30сек.** **1мин.** **30сек.**	Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку, проверка спортивной формы и спортивной обуви у учащихся. Обратить внимание: на осанку.	***Коммуникативные УУД:*** Формируем умение слушать и понимать.
3.	Мотивация к учебной деятельности. Постановка целей и задач. - *Ребята, я рад видеть Вас сегодня на уроке физкультуры, так как это всегда хорошее настроение и хорошая зарядка для нашего организма, укрепление и сохранение здоровья.* Вопрос обучающимся: - *Ребята, а для чего мы ходим на занятия физкультуры?* Ответы детей. Вопрос обучающимся: - *Ребята а какой спортивный инвентарь находится в зале?* - *А для чего он нужен? Как можно его использовать на нашем уроке?* (Высказывание детей). -*Итак, ребята, давайте попробуем сформулировать с вами тему сегодняшнего урока.*	**2 мин.**		***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.

4.	Тема урока: **«Гимнастика с элементами акробатики».** Постановка целей и задач урока. Учащиеся самостоятельно формулируют цели на урок. ***1. Совершенствовать технику акробатических и гимнастических упражнений.*** ***2. Повторить и закрепить акробатические элементы.*** *- Ребята, а прежде чем приступить к решению поставленных задач, с чего необходимо начать?* (Высказывания обучающихся). *- С проверки самоконтроля.* ***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**.**			Формируем умение прогнозировать предстоящую работу. Формируем умение осуществлять познавательную и личностную рефлексию. Произвольно строим речевое проговаривание. Определяем последовательность выполнения упражнений на разминке.
5. 6. 7.	Выполнить команду «Равняйсь!», «Смирно!». Комплекс строевых упражнений на месте. Повороты: направо, налево, кругом, прыжком кругом. Выполнение команды: «Направо, за направляющим в обход по залу шагом марш!» **Движение – это жизнь!** 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.	**1 мин.** **1,30 мин.**	Обратить внимание: на осанку. Не сгибаться в тазобедренном суставе. 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.	**30 сек.**	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. 1. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе. 2.Выполнить команду: «За направляющим, через середину в две колонны МарШ!» «Направляющий, на месте, стой! Класс, стой, раз, два! Приставными шагами в правую строну Разом-кнись!»	**1 мин.**	Следить за четкостью выполнения команд, за соблюдение интервала.	
10.	**ОРУ** Восстановить дыхание. Подсчет ЧСС после полученной нагрузки.	**3 мин.**		Выполняют команды учителя. Подсчёт ЧСС производят после полученной нагрузки. Производят фиксацию второго показателя ЧСС после нагрузки.
II.	**Основная часть**	**20 мин.**		
1.	Общее построение. Команды учителя: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	**12 мин.**	Выдача инвентаря, ТБ при выполнении упражнений. Выполнять последовательно, соблюдая дистанцию и последовательность.	Работают в группах .

	Выполнение команды: «На 1-й, 2-й, 3-й Рассчитайсь!». Деление класса на три группы. 1 – группа: **акробатические упражнения** Три кувырка слитно вперёд в группировке. 2 – группа ***Упражнение1. Ходьба по скамейке.*** Ходьба по гимнастическому бревну с высоким подниманием прямых ног и хлопками под ними; передвижение приставными шагами правым (левым) боком.***Упражнение 2. Ласточка.***Равновесие на одной ноге – «ласточка». 3 – группа **Упражнения на гимнастической стенке.** Вис спиной на гимнастической стенке подъем ног до прямого угла.			
2.	Сборка инвентаря и подготовка к игре.	**30 сек.**	Развитие физических качеств: выносливости, скоростно-силовые, координация.	Собирают инвентарь и подготавливаются к игре
3.	Общее построение. Команды учителя: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Выполнение команды: «На 1-й, 2-й, Рассчитайсь!». Деление класса на две команды.	**30 сек.**		Выполняют команды
4.	Игра «Перестрелка»	**8 мин.**	Напомнить о техники безопасности во время игры. Соблюдать правила поведения и ТБ.	Соблюдают правила поведения и ТБ.
5.	Сборка инвентаря. Подсчет ЧСС, контроль состояния обучающихся.	**30 сек.**	Правила самоконтроля. Следить за состоянием (самочувствием) детей. Подсчёт ЧСС (пик увеличения ЧСС).	Производят третий замер ЧСС.
III.	**Заключительная часть**	**5 мин.**		

	1. Общее построение. Выполнение команд учителя: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!».	30 сек.	Обратить внимание: на дисциплину.	Выполняют команды учителя.
	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.	1 мин.	Производиться контрольный замер ЧСС (восстановительный этап после выполнения упражнений на восстановление дыхания, функционального состояния обучающихся).	Восстанавливают темп дыхания, подсчитывают ЧСС. Делают вывод о функциональном состоянии обучающихся, как происходили изменения ЧСС во время урока.
	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.***	30 сек. 3 мин.		Отвечают на вопросы учителя. Слушают высказывания других участников. Оценивают свою работу на уроке. Высказывают свое мнение о работе на уроке.
	6. Организованный выход из зала. Выполнение команд учителя: «Равняйсь!», «Смирно!», «За направляющим, без выхода из колонны, на выход из спортивного зала, МАРШ!»		Организованный выход из зала.	Выполняют команды учителя. Организованно выходят из зала.