МБОУ «СОШ №7 г. Йошкар-Ола».

**План - конспект**

**урока по физической культуре.**

Технологическая карта урока

Предмет: физическая культура         Класс:  4 класс

Базовый учебник: В.И. Лях «Физическая Культура»

Тема урока «Совершенствование акробатических упражнений по ФГОС в 4 классе».

 Цель урока: Развитие физических качеств учащихся на основе акробатических упражнений.

Задачи урока: 1. Образовательные задачи (предметные результаты):

\*закрепить умение составлять и выполнять акробатическую комбинацию из ранее пройденных элементов..

 2. Развивающие задачи (метапредметные  результаты):

\* развивать навык взаимодействия учащихся, самостоятельность в оценивании (познавательное УУД).

 3. Воспитательные задачи (личностные результаты):

\* воспитывать любовь к красоте , чувство коллективизма и осознанное отношение к здоровому образу жизни (личностное УУД)

Тип урока: комбинированный урок

Место проведения: спортивный зал.

Необходимое оборудование: гимнастические коврики, маты, магнитофон.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | содержание | дозир. | учитель | ученик | технологии | УУД |
|  | **Подготовительная  часть :**1. Построение, приветствие, сообщение темы и задачи.2. Ходьба с заданиями: \*ходьба на внешней стороне стопы;\*ходьба, перекатываясь с пятки на носок; \*ходьба на носках\*ходьба на равновесие, руки в стороны;Ребята, а для чего мы с вами выполняли эти упражнения? (профилактика плоскостопия)3. Бег с заданиями:\*правым боком приставным шагом; \*левым боком приставным шагом;\*спиной вперед: 4**. ОРУ без предметов (под музыку**) Дети самостоятельно работают, учитель выполняет упр. вместе с ними. Показывает любой из учащихся. - И.п. – ноги на ширине, руки кистями на плечах. 1– руки вверх, подняться на носки; 2 – руки на плечи; 3 – вверх; 4 - на плечи. - И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.. 1 – наклон головы в право, 2 – и.п. То же влево . -- И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон головы вперед, 2- назад. -- И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение головы в право и в лево. - И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – плечи вверх; 2- плечи вниз (одновременно) - И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – плечи вверх; 2- плечи вниз (по переменно). - И.п. – ноги на ширине, руки кистями на плечах. Вращение локтями вперед и назад. - И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Вращение прямыми руками вперед и назад. - И.п.- о.с. руки согнуты в локтях перед грудью. Повороты в право и лево.- И.п. – ноги на ширине плеч, правая вверху, левая на поясе. Три наклона в левую сторону, поменять руку ,три в правую.- И.п.- о.с. руки на бедрах. Приседания.- И.п. – выпад в право. Перекаты с ноги на ногу.- И.п. - то же. Вращение туловища вправо и влево.- И.п.- о.с. Поочередное поднимание коленей к груди.- И.п. – стоя на одной ноге, другая согнута в колене, захвачена ладонью сзади за голеностоп. Прыжки вокруг себя вправо и влево. **Основная часть**  **Растяжка** (дети работают на гимнастических ковриках).  **1**). -И.п. упор сидя сзади. Тянем носки от себя и на себя.  **2**). –И.п. тоже. 1- подтянуть колени к груди, 2-выпрямить, 3-4 прямые ноги на пол. **3**).–И.п. колени у груди, ладони под коленями. 1—ноги в угол, 2-3 ноги выпрямить ,держать, 4- и.п. . **4).Перекаты** (из упора сидя сзади). **5).Перекат** назад с прямыми ногами, достать пол за головой носками прямых ног**6).Перекат** назад с кувырком через плечо.**7).«Лодочка».****9). «Лотос».****10). «Гимнастический мостик».****11). Стойка на лопатках.****ПРОБЛЕМА. « Ребята! На улице гололед. Вас толкают. Вы падаете назад на спину. Можете получить сотрясение мозга. Как нужно сгруппироваться, чтобы не получить травму?»** По сигналу дети самостоятельно выбрав для себя акробатическое движение ,выполняют кувырок назад из положения стоя спиной к гимн. коврику.**12).** **Кувырок вперед и кувырок назад через голову** . ( дети работают на матах).**13). Два кувырка вперед** ( дети работают на матах).**14). Проект Работа в группах** -дети самостоятельно составляют комбинацию из пройденных акробатических упражнений.(название элементов вложены в конверты, для каждой группы свои) Выполняют ее все по очереди. Выбирают лучшего. Он выступает от команды, Остальные дети оценивают выступление.**15). Игра « Цапля и лягушата».** цель - вспомнить акр. упр. «Лягушка». Содержание игры. Дети лежат на матах и. п. «лягушка спит»( на животе, руки согнуты в локтях, кисти под грудью на полу, ноги широко врозь).По сигналу – «лягушка проснулась» - дети делают «лягушку» (выпрямляя руки, сгибают ноги в коленях и прогибаясь стараются достать затылок носками стоп). «Цапля» (учитель) стоит с длинной палкой. Как только дети сделают лягушку» «цапля» начинает свою охоту (задевает палкой детей).Обратить внимание. 1.На технику выполнения упр. 2.Палка с мягким концом. 3.Можно усложнить - «лягушата» прыгают по всей площадке в упоре присев.В конце игры отмечаются лучшие.**Заключительная часть :**1.Релаксация(дети сидя на полу выполняют расслабляющие упражнения под счет учителя).2.«Поговорим о художественной гимнастике» (презентация)3. Построение, Подведение итогов урока.4.Домашнее задание. | 10мин25 мин.5 мин. | Организация учащихся на урок.Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений. Закрепление знаний по двигательным действиямНаучить самостоятельно выполнять упражненияЗакреплять знания по двигательным действиям  Соотносить задания учителя с двигательными действиями учеников.Развитие умения давать оценку двигательным действиям. Умение работать в команде | Построение в одну шеренгу.Соблюдать интервал.Активное участие в диалоге с учителем.Придумывают упражнения для разминки на все группы мышцПовторяют за ведущим и запоминаютУмение организовывать коллективную совместную деятельность | модерациидифференцированнаяпроблемнаяпроектнаякритическое мышлениеигровая | Постановка учебной цели занятия Умение правильно выполнять двигательное действиеУмение распознавать и называть двигательное действие Понимание необходимости выполнения упражнений для  предупреждения плоскостопия Умение организовать собственную деятельность Умение распознавать и называть двигательное действие Умение взаимодействовать со сверстниками. Запомнить упражнения.Умение видеть и чувствовать красоту движения Умение технически правильно выполнять двигательное действие.Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению. Умение активно включаться в коллективную деятельностьУмение выполнять упражнения в команде.Умение самостоятельно работать дома |