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. | 10мин  25 мин.  5 мин. | Организация учащихся на урок.  Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений.  Закрепление знаний по двигательным действиям  Научить самостоятельно выполнять упражнения  Закреплять 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 мышц  Повторяют за ведущим и запоминают  Умение организовывать коллективную совместную деятельность | модерации  дифференцированная  проблемная  проектная  критическое мышление  игровая | Постановка учебной цели занятия  Умение правильно выполнять двигательное действие  Умение 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 деятельность  Умение выполнять упражнения в команде.  Умение самостоятельно работать дома |