

## План-конспект открытого урока по физкультуре в 4 классе ФГОС УУД

**Тема урока:** Гимнастика, ее история и значение в жизни человека

**Цели:** познакомить с гимнастикой, ее историей и значением в жизни человека; провести зарядку с гимнастическими палками с помощью учеников; совершенствовать технику выполнения длинного кувырка вперед, стойки на голове и руках; повторить подвижную игру «Парашютисты».

**Формируемые УУД:**

*предметные:* иметь первоначальные представления о гимнастике, ее истории и значении в жизни человека, углубленные представления о технике выполнения стойки на голове и руках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки с гимнастическими палками и подвижной игры «Парашютисты»;

*метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

*личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

**Тип урока:** Комбинированный

**Технологии:** Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения

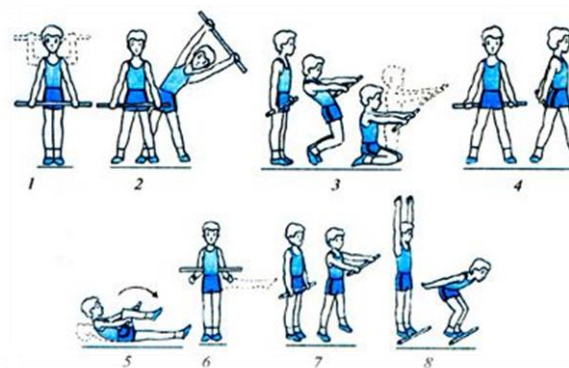
**Инвентарь:** секундомер, свисток, 2—4 гимнастические скамейки или гимнастических бревна, 2—4 пластмассовых кольца (или мел, чтобы начертить круги на полу), 4 гимнастических мата, 2—4 средних мяча, гимнастические палки по количеству занимающихся.

**Место проведения:** спортивный зал

Част и урока	Содержание	Дозиро вка	ОМУ	Планируемые результаты
1	2	3	4	5
Подго товит ельна я часть 15 минут	<p>1.) Построение в одну шеренгу</p> <p>2.) Приветствие, сообщение темы и задач урока, напомнить технику безопасности на уроке.</p> <p>3.) Проверка домашнего задания: дети рассказывают подготовленный доклад о гимнастике, ее истории и значении в жизни человека (Приложение 1)</p> <p>Первый учащийся рассказывает стихотворение  <i>Физкультура-физкультура,  Ты – любимый мой урок!  Тренируем-тренируем  Силу рук и силу ног!  Можно влезть по шведской стенке  И висеть, закрыв глаза...  Бегать можно!  Прыгать можно!  А читать-писать нельзя!  Можно даже кувыркаться!  Извиваться, как змея!  Физкультура-физкультура,  Физкультурочка моя!</i></p> <p>Второй учащийся рассказывает классу о понятии гимнастики.</p>	<p>30 сек.</p> <p>1 мин.</p> <p>5-7 минут</p>	<p>Дежурный сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку</p> <p>- Сегодня мы познакомимся с понятием гимнастика, ее историей и значением в жизни человека, проведем зарядку с гимнастическими палками, продолжим совершенствование техники выполнения длинного кувырка вперед с разбега, стойки на голове, а также поиграем в подвижную игру «Парашютисты». Поэтому у нас получится очень насыщенный урок, так что надо работать без задержек.</p> <p>- Ребята, мы с вами уже четвертый год занимаемся гимнастикой. Давайте разберемся, что же такое гимнастика. Слово «гимнастика» заимствовано из греческого языка, в котором оно означает «тренирую, упражняю». Забавно, не правда ли? Ведь получается, что гимнастика есть в любом виде спорта! Впрочем, в Древней Греции словом «гимнастика» обозначали любые виды спорта, в гимнастику входили и борьба, и бег, и метание. Вот видите, какой это важный вид спорта. Мы знаем и утреннюю гимнастику, и спортивную, и оздоровительную. Без нее нам не обойтись. Недаром всю II четверть мы посвящаем именно ей. А сейчас ваши одноклассники более подробно поведают нам об истории возникновения гимнастики и значением ее в жизни человека.</p> <p>Рассказ учащихся подготовленного дома</p>	<p><b>Предметные</b></p> <p>Знать историю гимнастики, ее значение в жизни человека, правила составления зарядки с гимнастическими палками, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»</p>

<p>Третий учащийся рассказывает об ее истории и значении в жизни человека</p> <p>Четвертый учащийся рассказывает стихотворение «Мы бежим быстрее ветра!»</p> <p>4.) Ходьба строевым шагом</p> <p>5.) Бег в среднем темпе</p> <p>6.) Переход на ходьбу с выполнением упражнений на восстановление дыхания</p> <p>7.) Перестроение для выполнения ОРУ</p> <p>Пятый учащийся проводящий разминку рассказывает стихотворение «Каждый день по утрам» (Приложение 1)</p> <p>-Упражнения надо подбирать в следующей последовательности: потягивание, ходьба на месте, круговые движения и махи руками, повороты и наклоны туловища вперед и в стороны, приседания, выпады, махи ногами, сгибание и разгибание туловища в положении лежа, прыжки, бег, ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>И. п. — стойка на носках, палка сзади. На счет «раз» - перекатиться на пятки, палка вверх; на счет «два» — перекатиться в исходное положение. Повторить 8 раз.</li> </ul>	<p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>сообщения</p> <p>Все строевые упражнения, ходьба, бег и разминка проводятся под музыкальное сопровождение (Архив 1)</p> <p>-Налево, в обход по залу, шагом марш!</p> <p>Четкий строевой шаг под счет</p> <p>-Внимание, класс, бегом марш!</p> <p>Соблюдать темп бега, не сгибаться в тазобедренных суставах, руки не опускать, интервал дистанция между бегущими в колонне 1-2 шага и т.п.</p> <p>Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. На 1-2 – руки вверх-вдох, 3-4 –вниз-выдох</p> <p>Проходя по кругу, берут по одной гимнастической палке. Класс останавливается, дети поворачивается лицом к центру круга, размыкаются на руки в стороны</p> <p>Повторение правил составления комплекса упражнений зарядки. (Ответы детей.)</p> <p>Сегодня, ребята, один из вас покажет упражнения с гимнастическими палками, которые он придумал дома.</p> <p>Один из подготовленных учащихся проводит разминку с палками</p>	
---	-----------------------------	--	--

- И. п. - основная стойка, палка в локтевых сгибах за спиной. На счет «раз» — поворот туловища направо, поворот головы налево; на счет «два» — поворот туловища налево, поворот головы направо. Повторить 8 раз.
  - И. п. — основная стойка, руки к груди, палка в локтевых сгибах. На счет «раз» — разогнуть руки, скатить палку в ладони (поймать ее пальцами); на счет «два» — приподнять руки и скатить палку обратно в локтевые сгибы. Повторить 8 раз.
  - И. п. — стойка ноги врозь, держать палку за концы. На счет «раз» — наклон назад с поворотом туловища направо, отпустить палку левой рукой, коснуться свободным концом палки левой пятки; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — повторить то же в другую сторону. Повторить 4 раза.
  - И. п. — основная стойка, палку держать за концы. На счет «раз» — выпад правой, отпустить палку левой рукой, а правой имитировать укол шпагой вперед; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — повторить то же в другую сторону. Повторить 4 раза.
  - И. п. — основная стойка за палкой по центру (палка лежит на полу). На счет «раз» — прыжок через палку к правому концу; на счет «два» — прыжком вернуться в исходное положение; на счет «три» — прыжок через палку к левому концу; на счет «четыре» — прыжком вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
  - И. п. — упор лежа – отжимание от пола
- 8.) После разминки ученики убирают палки на место и садятся на скамейки.



Желательно, чтобы соблюдалась последовательность упражнений.

Обратить внимание на осанку.

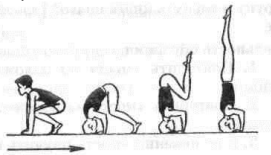
Показ выполнения упражнений

Добиваться максимальной амплитуды при выполнении круговых движений и рывков руками.

Следить за правильностью выполнения задания.

Дежурный собирает и уносит палки

### 1.) Стойка на голове



Используют 2 дорожки по 2 мата. Сначала учитель напоминает технику стойки на голове (сам или с помощью хорошо подготовленного ученика), затем по очереди ученики выполняют стойку на Голове, а учитель помогает и подстраховывает.)

Голова и руки на мате должны образовать треугольник — только при такой постановке рук стойка будет наиболее устойчива. Если же голова и руки будут находиться на одной линии, то упасть будет намного проще.

(Ученик выполняет стойку на голове (5—7 с), затем слегка приподнимает голову над матом, прижимает подбородок и перекатывается дальше по мату. Кто сделал стойку, тот на второй дорожке из матов делает два кувырка вперед, затем садится на скамейку на свое место. Как только первый перекатился после стойки на голове и ушел с мата, упражнение начинает выполнять второй и т. д. Так проходят один круг.)

### 2.) Длинный кувырок вперед с разбега



Из исходного положения стоя перед матом выполняется наклон. Руки поставить на мат. Махом правой (или левой) я толчком левой (или правой)

### Стойка на голове

Из упора присев, опираясь головой (между лобной и теменной частью) и согнутыми руками так, чтобы точки касания образовали по возможности равносторонний треугольник, толчком поднять таз и ноги. Выпрямиться. Тяжесть тела равномерно распределить на руки и голову.

Обучающийся должен уметь выполнять стойку на лопатках и вис прогнувшись на гимнастической стенке.

Последовательность обучения:

в упоре лёжа, ноги на возвышении (мат или скамейка), сгибание и разгибание рук; руки на ширине плеч, пальцы врозь, опереться головой и руками на возвышение (горку из 3—4 матов); из упора присев, руки на горке из матов, опираясь головой, разогнуть ноги в коленях, не отрывая носков, и обозначить стойку на голове; из упора присев, руки на горке из 2—3 матов, стойка на голове в группировке с помощью (поддерживать под спину и голени); стойка на голове на матах с помощью и самостоятельно.

После выпрямления ног тело вертикально.

Принимаем на вытянутые руки, отдаем прямо перед собой, ноги слегка согнуты, нога при повороте стоит на месте.

Чаще всего бывает две ошибки:

1) ученик не жестко ставит руки и сгибает их при выполнении;

2) отталкивание и мах получаются слишком сильными, и ученик «перелетает» точку равновесия. Главное — ребятам почувствовать положение стойки, когда тело прямое, носки

### Метапредметные УУД

**Коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.

**Регулятивные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.

<p>Заключительная часть 3-5 минут</p>	<p><b>1.)</b> Упражнения на восстановление - дыхательная гимнастика (йога).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• И.п. Руки на животе, пальцы согнуты в кулаки – выталкивание рук к полу с вдохом</li> <li>• И.п. Голова вниз к полу, вдох – поднимаем к потолку голову и делаем вдох – И.п.</li> </ul> <p><b>2.)</b> Построение, подведение итогов, домашнее задание.</p> <p><b>3.)</b> Оценивание работы учащихся</p> <p><b>4.)</b> Организованный выход из зала</p>	<p>Учащиеся выполняют дыхательные упражнения. Руки на уровне пояса, резко толкаем кулаки вниз, как бы отжимаясь от пола, плечи напряжены, когда возвращаемся в исходное положение, бесшумно и незаметно выдыхаем ртом. Вдох шумный «шмыгаем носом», выдох уходит сам по себе.</p> <p>Учитель подводит итоги игры и урока.</p> <p>Домашнее задание: узнать об истории появления гимнастики</p> <p>Отмечаю лучшее выполнение</p> <p>В колонну по одному без шума</p>	<p><b>Личностные УУД</b></p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>
---------------------------------------	---	--	---