Мискин Сергей Петрович

ГБОУ СОШ с.Камышла, Самарская область

Учитель физкультуры и ОБЖ

Технологическая карта урока
Конспект открытого урока по физической культуре для 4 класса (по ФГОС)

**Предмет:** физическая культура
**Класс:** 4 «В»
**Тип урока**: комплексный

**Раздел:** **гимнастика с элементами акробатики**

**Тема урока:**

1. Обучение опорному прыжку через гимнастического козла.

2. Совершенствование упражнений акробатики: группировок, перекаты в группировке, кувырки, упор.

3. Развитие двигательных качеств.

**Цель урока**: Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся по средством занятий гимнастикой.

***Задачи:***

**1. образовательная:** разучивание техникиопорного прыжка, строевые упражнения, ТБ на уроках гимнастики.

**2. воспитательная:** содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать чувства прекрасного, упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект.

**3. оздоровительная:** содействовать достижению гармоничности в физическом развитии, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия. Укреплять опорно-двигательный аппарат и дыхательную систему.

**Инвентарь:** гимнастические маты, гимнастический мост, гимнастический козёл, скамейка гимнастическая.

**Дата проведения:** 23.09.2021 года

**Место проведения:** спортивный зал ГБОУ СОШ с. Камышла.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап образовательного процесса** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащегося** |
| **Личностная** | **Регулятивная** | **Познавательная** | **Коммуникативная** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **Подготовительный(10 минут)**1. Построение, приветствие, сообщение задач урока. ***Повторение правил Т.Б.на уроках гимнастики с элементами акробатики.***2.Упражнения в ходьбе.2.1.На носочках, руки вверх.2.2.На пяточках, руки за головой.2.3.С высоким подниманием коленей, руки за спиной.2.4. Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук 4 раза вперёд, 4 назад.3.Бег-4мин.2.Разминка:***Упражнения для развития ловкости:**** скрестные шаги правым боком;
* то же левым боком;
* бег с высоким подниманием бедра;
* захлёст голени;
* приставным шагом правым, левым боком;
* ускорение.

***Комплекс ОРУ на месте:***1. И.п.- о.с.1- наклон головы влево

2-вправо3-вперёд4-поднять голову.2)И.п.- ноги на ширине плеч, руки к плечам1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед,5-8 круговые движения в плечевом суставе назад.3)И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе:1- наклон туловища вперед;2-назад;3-влево;4-вправо.4)И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе:1-наклон к правой ноге; 2-наклон в центр;3-к левой;4- выпрямиться в и.п.5)И.п. - ноги вместе руки к коленям: 1-4 круговые движения в коленном суставе вправо;5-8 влево.6)И.п. сед на правой ноге перенос туловища:1- вправо; 2-влево.7)И.п.- о.с. 1-наклон вперед;2-сед руки вперед;3-наколон вперед; 4-и.п. 8)И.п.: руки на поясе,  широкая ст. круговые движения корпуса влево, вправо. 9)И.п.- о.с.  1-3 прыжки на носочках4- прыжок с поворотом на 360 градусов.10) Ходьба на месте, руки через стороны вверх – вдох, руки вниз выдох. | Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на работу.Рассказать и показать о правилах Т.Б.на уроках гимнастики с элементами акробатики.Макушкой тянемся вверх, ладони внутрь. Локти в стороны.Спина прямая, обхватить руками за локти.Спина прямая.Темп медленный, дистанция 2-3 шага.Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока.Дистанция друг от друга два шага. Выполнять как можно чаще и выше.Чёткость выполнения задания, слушать счет учителя, ухом стараться достать плечо.Четкость выполнения задания, слушать счет учителя.Четкость выполнения, слушать счет учителя, глубже наклон.Четкость выполнения, слушать счет учителя, ноги не сгибать. Четкость выполнения, слушать счет учителя.Выполнять на полной стопе, спина прямая руки вперёд.Слушать счет учителя, глубже сед.Больше амплитуда движений.Выше прыжок, чётче приземление.Восстанавливаем дыхание. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к учёбе. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.Роль разминки при на занятиях гимнастикой.Умение выполнять физические упражнения для развития мышц.Уметь бегать 4 мин.Правильное выполнение задания.Дисциплинированность на уроке.Безопасное поведение во время выполнения упражнения.Проявление трудолюбия, дисциплинированности и упорство в достижении поставленных целей.Безопасное поведение во время выполнения задания соблюдение дисциплины.Безопасное поведение во время выполнения упражнения. Проявление трудолюбия, дисциплинированности и упорство в достижении поставленных целей. | Активное участие в диалоге с учителем по правилам техники безопасности.Сознательное правильное выполнение упражнений в ходьбе.Равномерный бег без остановок.Сознательное правильное выполнение специально-беговых упражнений.Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп.Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя.Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя | Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя. Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.Понятие: выносливость.Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки.Осознанное выполнение ОРУ.Следить за дыханием. | Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками.Обсудить ход предстоящей разминки.Следить за дистанцией во время бега.Формирование умения работать в группе; договариваться; контролировать действия партнёраДеятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем. |
| **Основной (25 минут)** Сегодня мы с вами будем изучать технику выполнения опорного прыжка и выполнять строевые упражнения (перестроения из одной колонны, в колонну по четыре).***Подводящие упражнения для опорного прыжка:**** Руки сверху на снаряде, ноги, на мостике, отталкиваемся ногами, прыжок колени груди, опора на руки.
* стоя в упоре присеве на скамейке, прыжок вверх прогнувшись.
* разбег 3-4 шага, наскок на мостик, приземление на гимнастические маты.

***Опорный прыжок:**** разбег 3-4 шага, напрыжка на мост двумя ногами, постановка рук сверху на снаряд, прыжок в упор присев, соскок, прыжок вверх прогнувшись, приземление на середину гимнастического мата на обе ноги.

***Строевые упражнения:***Освоение перестроений из колонны по одному в колонны по три и четыре в движении.По команде: в колонну по три налево марш, класс начинает перестроение из одной колонны в три, сначала идет первая шеренга, за тем вторая, и т.д. пока все не перестроятся. По команде: на месте стой, ребята останавливаются на раз-два. ***Игра на осанку «Стеночки».***Дети в рассыпную разбегаются по залу. Водящий старается догнать того кто не успеет добежать до стены и прикоснуться спиной, пойманный становится водящим, а водящий наоборот.**Заключительный - рефлексия (5минут)*** Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание.

 Учитель задаёт вопросы: * какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке?
* оцените свою работу на уроке.
* что такое осанка?
* что характерно для плохой осанки?
* как определить правильность осанки?

Помочь сделать вывод, что правильная осанка - это здоровье тела, хорошая работа всех органов и систем организма. ***Домашнее задание:*** * прыжки с поворотами на 180 и 360 градусов;
* сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 с.
* приседание на обеих ногах за 30 с.
* составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки, с применением возможностей ИКТ.
 | Подготовка мест занятий с группами учащихся.Рассказ и показ техники выполнения опорного прыжка.Обратить внимание на отталкивание ногами (не очень сильно, но и не слабо).Наскок выполняется на обе ноги. Прыжок со скамейки выполнить вперёд-вверх.Проведение краткого инструктажа, руководство работой, коррекция действий (по мере необходимости). Выполнение опорного прыжка поточным методом.Осуществить страховку сбоку от снаряда, за предплечье.- У вас все получилось, вы молодцы! Чётче шаг, равнение в шеренге. Отмашка рук, спина прямая, макушкой тянемся вверх.Равнение в колоннах, интервал два шага.Отлично, молодцы! Беседа о правилах игры.Восстанавливаем пульс, дыхание. Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ.Для того чтобы сохранять и укреплять здоровье, необходимо знать, как работает организм. Важно соблюдать правила ЗОЖ (режим дня, правильное питание, занятие физкультурой, отсутствие вредных привычек и т. д.) Ставим УЗ на дом. Нам есть, к чему стремится, чтобы быть сильными, здоровыми, ловкими и красивыми.Всем спасибо за старание.До свидания! | Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности.Повторяют за педагогом и запоминают.Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью.Развитие чувства ритма.Постоянно совершенствовать элементы, улучшая общую согласованность их выполнения.Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам.Активное включение в выполнение двигательного действия;развитие внимания.Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.Формирование правильной осанки.Сознательное выполнение домашнего задания. | Умение регулировать свои действия, взаимодействовать в группе.Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма.Принимать инструкцию учителя, чётко ей следовать.Осуществлять контроль над техникой выполнения упражнения.Сохранять учебную цель и задачу; осуществлять самоконтроль.Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона.Умение собраться, настроиться на деятельность.Самоконтроль правильности выполнения игровых действий.Определить смысл поставленной на уроке УЗ.Условия, необходимые для достижения поставленной цели. | Владение знаниями по технике безопасности.Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом.Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и соединение их в целое.Умение выделять необходимую информацию.Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте.Анализ полученной информации.Умение сосредоточиться для достижения цели.Совместно с учителем делают вывод: что же такое «Правильная осанка и чем она полезна человеку»?Самостоятельно выстраивают комплекс упражнений для улучшения осанки с помощью ИКТ. | Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий.Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов и действий одноклассниками.Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками.Находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной деятельности.Формирование умения работать в группе; договариваться; контролировать действия партнёра.Умение заметить достоинства и недостатки своего исполнения движений.Строят высказывания по теме «Осанка». |