**План-конспект урока физической культуры**

*по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»*

*по программе В.И. Ляха*

**Тема :** *Кувырок вперед.*

**Класс: 4-В**

**Учитель: Никитина Юлия Николаевна**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **«Гимнастика с элементами акробатики.**  **Кувырок вперед».** | | | |
| **Цель урока** | Обеспечить овладение занимающимися на уровне «сформированности элементарных двигательных умений» техникой акробатического упражнения – кувырок вперед, а также развитие физических и личностных качеств, характерных для гимнастических упражнений, формирование необходимых знаний для их успешного освоения. | | | |
| **Планируемый результат** | **Предметные умения** | | **УУД** | |
|  | 1. Научить выполнению кувырка вперед.  2.Содействовать развитию координационных способностей, силы и гибкости, применительно к разучиваемым акробатическим упражнениям.  3. Содействовать воспитанию волевых качеств (смелости и решительности), характерных для акробатических упражнений, воспитанию культуры движений.  4. Содействовать формированию знаний об основах техники кувырка вперед, о прикладном, оздоровительно-развивающем и воспитывающем значении акробатических упражнений.  5. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных способностей. | | ***Личностные результаты:***  -овладение знаниями и умениями по организации и проведению общеразвивающих и подготовительных упражнений оздоровительной и тренировочной направленности, обеспечивающих функциональную готовность организма к выполнению кувырка вперед, с учетом индивидуальных физических свойств учащихся;  - воспитание волевых качеств посредством усложнения условий выполнения учебных заданий, обеспечивающих психологическую готовность организма к овладению кувырком вперед, с учетом индивидуальных личностных свойств учащихся;  - воспитание культуры движений посредством гимнастических упражнений;  - овладение умением выполнить акробатическое упражнение – кувырок вперед.  ***Метапредметные результаты:***  - формирование первоначальных представлений о прикладном значении акробатических упражнений как средстве физической культуры и возможности их применения в повседневной жизнедеятельности;  - приобретение умений в выборе инвентаря и одежды для занятий гимнастическими упражнениями, умений организовывать места занятий и осуществлять контроль своей деятельности в процессе выполнения акробатических упражнений, обеспечивая безопасность в рамках различных условий их выполнения;  - формирование первоначальных представлений о способах наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок и использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий;  - овладение умениями находить адекватные способы взаимодействия во время учебной деятельности со сверстниками и взрослыми.  .  ***Предметные результаты:***  - формирование первоначальных представлений о оздоровительно-развивающем и воспитывающем значении акробатических упражнений и их влиянии на развитие человека;  - овладение акробатическими упражнениями – разновидностями группировок и перекатов, кувырком вперед и необходимыми знаниями об основах техники для их успешного выполнения. | |
| **Основные понятия** | Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед | | | |
| **Организация пространства** | | | | |
| **Межпредметные связи** | | **Формы работы** | | **Ресурсы** |
| Основы безопасности жизнедеятельности, русский язык, математика | | Индивидуальная, групповая (в парах, в команде), фронтальная | | - кубики с картинками *«Последовательность выполнения кувырка вперед»*  -презентация *«Виды группировки, кувырок вперед»*  - фильм *«Кувырок вперед»*  - стенд с карточками «*На выявление ошибок в технике выполнения кувырка вперед»*  - карточки с заданием для эстафеты  - стойки настроения для рефлексии (синяя, желтая, зеленая) |
| **Место проведения** | | Спортивный зал размером 24\*12 м  ГБОУ СОШ № 382  Красносельского района Санкт-Петербурга | | |
| **Дата урока** | | 06.03.2018 | | |
| **Время урока:** | | 45 минут | | |
| **Инвентарь и оборудование:** | | Гимнастические маты (6 шт.), листы картона размером 20\*10см (12 шт.), теннисные мячи (12 шт.), резиновый мяч (2 шт.), обручи большие (4 шт.), обручи малые (2 шт.)  ТСО – музыкальный центр с дисками МР3, мультимедийный проектор – 1 шт. | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задания, направленные на достижение планируемых результатов** | **Деятельность**  **учителя** | **Деятельность обучающихся** | **дозировка** | **Методические указания** | **Формируемые универсальные учебные действия** |
| **1-й этап «Организационно-мотивационный» 1-2 мин** | | | | | |  |  |  |
| **1.Организованный вход** в зал в колонне по - одному с последующим **построением** в одну шеренгу, обмен приветствиями. | Проверяет готовность обучающихся к уроку. Приветствует. | Построение в одну шеренгу. Выполнение строевых команд «Равняйсь! Смирно!». Приветствие. | 25- 30 с | Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд. | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку. |
| **2. Диалог с учащимися** о формулировании целей и задач на урок. | Показывает картинку с ребусом, где зашифровано слово: **«кувырок».** Организует диалог.  *- Какое слово я зашифровала*  *-Какие бывают кувырки?*  *ребус.png* | Ведут диалог, отвечают на вопросы учителя. | 1-2 мин. | Требовать от учащихся  слушать собеседника, правильно строить свои высказывания. | Познавательные: планировать путь достижения цели, ставить задачи.  Коммуникативные: слушать собеседника, строить высказывания  Регулятивные: целеполагание - умение ставить учебную задачу на основе изученного ранее;  уметь планировать свою деятельность в соответствии с  целевой установкой. |
| **3. Сообщение задач урока** с разъяснением правил техники безопасности при выполнении упражнений. | Формулирует цель урока:  *- На уроке мы будем совершенствовать технику выполнения кувырка вперед. Развивать координацию движений.*  Разъяснение правил техники безопасности при выполнении упражнений. | Отвечая на вопросы учителя, формулируют  задачи урока:  Формулируют правила техники безопасности при выполнении ОРУ в движении. | 1 мин. | Акцентировать внимание занимающихся на необходимости сохранения правильной осанки при всех видах передвижений, выполнении строевых упражнений, в исходных и конечных положениях в ОРУ. |
| **2-й этап «Актуализация знаний» 5 мин** | | | | | |
| **4. Перестроение** в колонну по одному поворотом на месте и **ходьба** в обход зала с **размыканием** на дистанции в два шага. | Организует перестроение.  *-Класс, налево! В обход по залу, дистанция в два шага, шагом марш!* | Выполняют поворот налево, выполняют ходьбу с заданием. | 10 с | Выполнять перестроение и передвижение по команде и под счет учителя. | Организовать учащихся к выполнению упражнений в передвижении. |
| **5. Передвижение в ходьбе** в колонне по одному с заданием:  1) на носках, руки вверх  2) на пятках, руки за голову | Показ упражнений в движении в центре зала.  Выявление и своевременное исправление ошибок. | Повтор упражнений за учителем, передвигаясь в колонне по одному. | 1 мин.    10 с  10 с | Акцентировать внимание на необходимость сохранения принятой дистанции, правильного положения рук при передвижении.  Смену способа передвижения выполнять по команде учителя.  Использовать музыкальное сопровождение. | Содействовать общему «разогреванию» и постепенному введению организма учащихся в активную двигательную деятельность.  Способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия. |
| **6. Передвижение в беге** в колонне по одному змейкой (вокруг матов) | Выявление и своевременное исправление ошибок. | Выполняют бег в колонне по одному в обход зала, змейкой. | 1 мин. | Акцентировать внимание на необходимость самоконтроля за техникой бега.  Выполнять в умеренном темпе под музыкальное сопровождение. | Активизировать функции сердечно -сосудистой и дыхательной систем организма. |
| **7. Упражнения в глубоком дыхании при передвижении в ходьбе.** | Выявление и своевременное исправление ошибок | Выполняют дыхательное упражнение в колонне по одному в обход зала. | 30 с | Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания. | Содействовать оптимизации ритма дыхания и ЧСС. |
| **8. Перестроение** из колонны по одному в колонну по три одновременным поворотом налево в движении. | -«*В колонну по три налево- МАРШ!* | Выполняют перестроение | 10 с | Выполнить перестроение по команде учителя, ориентируясь на коврики. | Организовать учащихся к выполнению ОРУ |
| **9. Общеразвивающие упражнения** | Контролирует правильность выполнения упражнения. | Выполняют упражнения под музыкальное сопровождение. | 1 мин | Выполнять под музыкальное сопровождение. Акцентировать внимание учащихся на выполнении с максимальной амплитудой движений. | Обеспечить функциональную готовность организма к действиям по овладению акробатическими упражнениями. |
| **10.Перестроение** | Организует перестроение учащихся. «Напра-ВО! В колонну по одному в обход налево шагом - МАРШ!»  размещение для группировок.png | Выполняют перестроение парами у гимнастических матов. | 10 с | Выполнить перестроение учащихся у гимнастических матов, используя соревновательный метод организации деятельности учащихся. | Организовать учащихся к выполнению акробатических упражнений. |
| **3-й этап « Открытие нового знания » 10 мин** | | | | | |
| **11. Упражнения на овладение кувырком вперед.** | **Демонстрация слайдов** с последующим **выполнением** их содержания  *Упр.1:группировки сидя, лежа на спине, в приседе; положение упор присев.* ***Где в обычной жизни мы с вами применяем группировку*** | Выполняют упражнения по распоряжению учителя | 1-2 раза | Использовать ИКТ.  .  Акцентировать внимание учащихся на необходимость сохранения при перекате круглой спины (продемонстрировать на примере мячика и кубика) | Проверить степень овладения разновидностями группировки и положением – упор присев, применительно к изучаемому упражнению – кувырок вперед. |
| *Упр.2: перекаты в группировке*  *(И.П. сед руки в стороны. Группировка - перекат-группировка - И.П.)* |  | 3-4 раза |
|  | *Упр. 3: перекаты в группировке, зажав теннисный мяч коленями.* | Выполняют перекаты, зажав теннисный мяч коленями, по распоряжению учителя | 3-4 раза |  |  |
| **12. Теоретическая минутка.** Напомнить о технике выполнения кувырка вперед. | Организует просмотр фильма.  Задает задание по командам:  -На знание  техники выполнения кувырка вперед (кубики с картинками).  *Определите порядок действий при выполнении кувырка вперед.*  *2018-01-09 13.19.53.jpg*  -На выявление ошибок в данной технике (стенд с карточками)  *Посмотрите на эти фотографии, выберите те из них, на которых изображено неправильное выполнение и соотнесите их к подписям.* | Работают в группах. Представляют свой ответ, проговаривая технику выполнения кувырка и ошибки. | 2-3 мин. | Акцентировать внимание на чёткие и лаконичные ответы на вопросы.  Не перебивать, уметь слушать говорящего. | Уметь самостоятельно оценивать результаты предложенных вопросов учителем.  (К)Уметь активно включаться в коллективную деятельность |
| **9. Перестроение** | Организует перестроение для дальнейшей работы.  размещение на кувырок.png | Выполняют перестроение парами у гимнастических матов | 10 с | Выполнить перестроение учащихся у гимнастических матов | Организовать учащихся к выполнению акробатических упражнений. |
| **4-й этап «Первичное закрепление» 10 мин** | | | | | |
| **10. Практика.**  1) Кувырок вперед *(один выполняет, другой страхует)*  2) Кувырок вперед *(один выполняет, другой называет допущенные ошибки)*  3) Кувырок вперед *(лист картона зажать стопами)* | Выявление и своевременное исправление ошибок  Показ и объяснение выполнения упражнений.  Выявление и своевременное исправление ошибок.      Выявление и своевременное исправление ошибок. | Первые номера выполняют кувырок, вторые страхуют *(стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполнять: наклоняет голову вперед на грудь, а другой под плечо, обеспечив мягкое опускание на лопатки, и увеличивает вращение вперед*). |  | Акцентировать внимание учащихся на активном разгибании ног, положении головы в момент переворачивания через голову, своевременной группировке при выполнении кувырка, переходе в упор присев без дополнительной опоры руками  Акцентировать внимание на слитность выполнения. В качестве соблюдения технического требования – положение стоп вместе- можно использовать лист картона (зажать стопами) | (Р) Осуществлять самоконтроль за правильным выполнением упражнения.  Сформировать умение в выполнении кувырка вперед в объеме технических требований. |
| **11. Перестроение** | Организует перестроение для дальнейшей работы.  *размещение для дл кувырка.png* | Выполняют перестроение четверками, соединяя гимнастические маты. Один придерживает мат ногой. | 10 с | Выполнить перестроение учащихся у гимнастических матов | Организовать учащихся к выполнению акробатических упражнений. |
| **5-й этап « Самостоятельная работа с самопроверкой по эталону » 5 мин** | | | | | |
| **12. Самостоятельная работа учащихся** на совершенствование навыков выполнения кувырка вперед. | **Демонстрация слайдов** с последующим **выполнением** их содержания  *Упр.1*  *Два кувырка вперед слитно*  ***Кто может рассказать о технике выполнения такого кувырка?***  *Упр.2*  *Кувырок вперед через препятствие*  ***Из какого исходного положения выполняется кувырок через препятствие?*** | Выполняют задание-соревнование на лучшее выполнение кувырка вперед.  Освобожденные оценивают выполнение кувырка *(поднимают смайлики)* | 2 раза  2 раза | Использовать ИКТ.  Акцентировать внимание на слитное выполнение кувырка вперед. | (П) Прививать интерес к самостоятельным занятиям. |
| **6-й этап «Включение нового знания в систему знаний и повторение » 5 мин** | | | | | |
| **13. Соревновательная деятельность. Эстафеты с элементами акробатики.**  **1) Передача эстафетной палочки**  **2) Быстрый мяч**  **3) Тоннель** | Организует перестроение учащихся по командам  (Ж; К)  *размещение для эстафет.png*  Организует соревновательную деятельность.  Объясняет правила проведения эстафеты.  Следит за правильностью выполнения эстафет. | Перестраиваются самостоятельно по желанию в две встречные колонны *(команда девочек и команда мальчиков)* напротив матов  Каждую эстафету показывает один из игроков команды.  По сигналу учителя, игроки выполняют задание эстафет.  По окончании работы  убирают весь инвентарь. | 5 мин. | 1.Зажав коленями палочку от модуля, выполнить два кувырка слитно, передать следующему.  2. Мяч прокатить вперед по мату, выполнить два кувырка, перейти в конец колонны.  3. Решить пример и вставить ответ (в обруче), зажать лист подбородком, выполнить три кувырка через препятствие (обруч), передать эстафету по руке. Карточку оставить себе. Когда все выполнят задание, по команде учителя составляют слова на тему: «гимнастика»  **-ку вы рок**  **-стой ка**  **-пе ре кат**  **-груп пи ров ка** | (П) Уметь находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроках.    (К) Формировать умение работать в группах; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)  (Р) Осуществлять самоконтроль за правильным выполнением упражнения. |
| **7-й этап «Рефлексия деятельности. Итог урока» 2-3 мин** | | | | | |
| **14. Самооценка учащимися своей учебной деятельности.** | Перестраивает учащихся в одну шеренгу. Предлагает определить уровень своих достижений.  Задаёт вопросы по содержанию урока.  ***-****Если вы считаете, что теперь можете выполнять упражнения* ***без помощи учителя,*** *встаньте в* ***зеленый круг***  *- Если вы считаете, что* ***старались*** *выполнить упражнения без ошибок, встаньте в* ***синий круг.***  ***-****Если вы считаете, что* ***еще хотите поработать с учителем,*** *чтобы выполнить эти**упражнения, встаньте в* ***красный круг.*** | Построение в одну шеренгу  Отвечают на поставленные вопросы.  Примеры самооценки:  -*Я считаю, что теперь я могу выполнять упр. без помощи учителя.*  *- Я сегодня старался выполнить упр. без ошибок.*  *-Я еще хочу поработать с учителем, чтобы выполнить эти упражнения.* | 1 мин. | Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на уроке. | Умение дать оценку собственной деятельности (Л) |
| **15. Домашнее задание.** | Объясняет сущность домашнего задания.  *К следующему уроку вы должны нарисовать, на что или на кого похоже вы, выполняя кувырок вперед. Сделаем выставку картин.* | Самостоятельно выбирают уровень для выполнения домашнего задания. | 30 сек. | Предоставляет выбор разноуровневых заданий с использованием учебника и дополнительных источников информации | (П) Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник и информацию, полученную на уроке |