**План-конспект урока физической культуры**

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебный предмет** | Физическая культура |
| **Класс** | 4 «Б» |
| **Дата проведения** | 22 ноября 2022год |
| **Тема урока** | Акробатика. Кувырок вперед, назад |
| **Цель урока** | Научиться правильно выполнять кувырок вперёд и кувырок назад |
| **Тип урока** | Урок с образовательно-тренировочной направленностью (комплексный) |
| **Технологии и методы урока** | здоровьесберегающие технологии, игровая технология, практический метод |
| **Основные термины, понятия** | Группировка, перекат, кувырок вперед, назад |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Планируемые результаты урока** | | |
| **Предметные:**  **Метапредметные:**  **Личностные:** | (объем освоения и уровень владения компетенциями):  *научатся:* в доступной форме объяснять технику выполнения кувырков, анализировать и находить ошибки;координировать и контролировать действия.  *получат возможность научиться:* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений.  (компоненты культурно-компетентностного опыта/приобретенная компетентность):  *познавательные –* овладеют способностью оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки одноклассников, формирование представления о технике выполнения кувырка вперед, назад;  *коммуникативные –* выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих,  *регулятивные –*  умение технически правильно выполнять двигательные действия (кувырок вперед, назад).  Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни, формирование навыка работать в группе, развивать внимание, ловкость, координацию;умения соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения кувырка вперед, назад | |
| ***Организация пространства*** | | |
| **Формы работы** | | **Ресурсы** |
| Фронтальная, поточная, индивидуальная. | | ***Книгопечатная продукция:***Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях 5-9 классы. - М.:Просвещение,2012г.-104с.  ***Технические средства обучения: маты*** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Универсальные  учебные действия** |
| **I. Организационный момент** | Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой на изучение нового предмета.  Построение; приветствие. Настроить детей на работу. | Слушают  и обсуждают тему урока. | ***Личностные:***формирование потребности в занятиях физической культурой,самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. |
| **II. Постановка целей и задач** | Вопрос. Ребята, какие элементы акробатических упражнений Вы знаете?  -Молодцы ребята.  - Сегодня мы будем с вами изучать кувырки вперед, назад.  Беседа по теме: «Что такое координация». Объясняет, что такоекоординация и какое значение она имеет для физической подготовки человека. Предлагает творчески подходить к выполнению акробатических упражнений.  \* класс «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку номеров рассчитайсь!»  \* выполнение строевых упражнений /*повороты налево, направо, кругом на месте/*  Повторение правила Т/Б на уроках гимнастики  \* направо, ходьба по залу с дистанцией 2 шага на носках  (*руки на пояс, спина прямая*).  \* на пятках (*руки за головой, спина прямая*)  \* бег в равномерном темпе  Выполнение команд.  Построение и перестроение. Даёт команды: «На первый – второй рассчитайсь!», «Первые – один шаг, вторые – четыре шага вперед шагом марш!», «На руки в стороны разомкнись!».  \* Комплекс ОРУ со скакалкой | Слушают наводящие вопросы учителя, выполняют задания учителя.  Настрой на урок.  Самооценка готовности к уроку.  Выполняют упражнения.  Во время движения по кругу выполняют дыхательные упражнения. | ***Познавательные:***  *общеучебные*– извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта;  *логические –* осуществляют поиск необходимой информации.  ***Личностные:*** воспитание дисциплинированности..  ***Регулятивные:*** развитие внимания, умеют оценивать правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки  и учета характера сделанных ошибок. |
| **III.**  **Изучение нового материала.** | Объяснение учителем техники правильного выполнения упражнения и показ более подготовленным учеником кувырка вперед, назад. | Образно воспринимать двигательное действие, выделяя более сложные элементы техники выполнения упражнения. | ***Познавательные:***  *общеучебные*– извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта;  *логические –* осуществляют поиск необходимой информации. |
| Формулирует задание, осуществляет контроль.  Даёт команду построиться возле матов.  *Проводит подготовительные упражнения:*  \* группировка из положения упор присев,  \* перекаты в группировке,  \* перекат в группировке с опорой рук. *(Повторить 4–6 раз.)*  Обратить внимание на положение головы.  Выполнение элемента со страховкой.  Объясняет технику выполнения. Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет индивидуальный контроль.  \*Кувырок вперед, назад  Выполнение элемента со страховкой. | Выбирать более эффективные способы решения задач. Прогнозировать свою деятельность.  Слушают, выполняютупражнение  Договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности. | ***Регулятивные:*** адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем кувырка вперед, назад  . |
| **IV. Практическая работа.** | Помогает учащимся корректировать и исправлять ошибки. Контролирует технику безопасности, страховку, самостраховку.  Изи.п. – упор присев  1 – группировка  2 –перекат в группировке.  И.п – группировка сидя – перекатом назад – вперёд в упор присев.  И.п. – упор присев  1 – перекатом вперед, назад.  2 – и.п.  Ориентировать учащихся на согласованность действий  при выполнении кувырков. | Выполняют учебные действия, используя речь для регуляции своей деятельности.  Слушают, выполняютупражнение | ***Познавательные:*** восстановить навык в выполнении плотной группировки. Закрепление техники выполнения кувырков вперед, назад***.***  ***Коммуникативные:*** умеютдоговариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера при страховке |
| **V. Закрепление материала** | Проводит круговую тренировку. Поясняет задание, контролирует его выполнение.  Объясняет правила выполнения диафрагмального дыхания. Проводит дыхательные упражнения | Выполняют упражнения.  Выполняют дыхательные упражнения | ***Регулятивные:***; принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  ***Коммуникативные:*** умеютдоговариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера |
| **VI. Рефлексия.**  **Итоги урока.** | Игра на координацию «Заморозки»  Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока.  - молодцы! Вы сегодня показали, что действительно очень подготовленный класс. На уроке была хорошая дисциплина.  Обобщитьполученные на уроке сведения. Проводит беседу  по вопросам:  - Чему новому Вы сегодня научились?  – Какие упражнения для развития гибкости вы знаете?  – Как правильно выполнить диафрагмальное дыхание?  */отвечают по поднятой руке/*  Похвалить всех детей, выделить особо отличившихся. Домашнее задание | Выполняют игру.  Оценить процесс и результаты своей деятельности  Отвечают на вопросы.  Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.  Осуществлять контроль и самоконтроль, ставят оценку. | ***Коммуникативные:*** умеют договариваться и приходить к общему решению.***Регулятивные:*** адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала***.***  ***Личностные:***анализ собственной деятельности на уроке |