Министерство образования и науки Республики Татарстан

ГАПОУ «НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Конспект урока

по физкультуре в 4 «Е» классе

МБОУ СОШ №39

**Тема: «Гимнастика. Упражнения в равновесии. Подводящие упражнения для кувырка.»**

студентки группы П-211по специальности 44.02.02

«Преподавание в начальных классах»

Хуснуллиной Алины Алмазовны

Подпись учителя Матигуллина И.З

Подпись группового руководителя Бывальцева Л.В

Дата проведения 07.02.2023

Оценка: за конспект

за урок

за анализ

Итоговая оценка

**Тема:** «Гимнастика. Упражнения в равновесии. Подводящие упражнения для кувырка»

**Цель:** организация деятельности обучающихся на формирование навыков по теме гимнастика. Упражнения на равновесие. Подводящие упражнения для кувырка.

**Задачи урока:**

* **Образовательные:**

Совершенствование упражнений на равновесие и подводящих упражнений для кувырка.

* **Оздоровительные:**

Способствовать развитию физических качеств (гибкость, координацию).

* **Воспитательные:**

Воспитывать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

* **Формируемые УУД:**

*Предметные:*

Владеть техникой кувырка, совершенствовать группировки и перекаты в группировках.

* **Метапредметные:**

*Познавательные:*

Осознавать важность освоения двигательных навыков – подводящих упражнений для кувырка и равновесия.

*Регулятивные:*

Умение технически правильно выполнять двигательные действия.

*Коммуникативные:*

Развивать умение коммуникации и помощи своим одноклассникам; использовать речь для регуляции своих действий.

* **Личностные:**

Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели; проявлять мотивацию к изучению действий при выполнении упражнений.

**Тип урока:** совершенствование ЗУН.

**Методы обучения:** поточный, фронтальный, групповой, словесный, игровой.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические маты (7 штук), бревно напольное.

**Время проведения:** 40 минут.

**Дата:** 07.02.2023

**Учитель:** Хуснуллина Алина Алмазовна

**Ход урока:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **I** | **Подготовительная часть** | 14 мин |  |
| **1** | Организованный вход в зал | 30 сек | Заходят в зал за учителем, строятся в линию. |
| **2** | Построение в шеренгу | 1 мин | «Равняйсь, смирно. Здравствуйте,  Сегодня урок физкультуры у вас проведу я, меня зовут Алина Алмазовна. Сегодня мы с вами разомнемся, выполним упражнения на равновесие и подводящие упражнения для кувырка. А также поиграем.»  «По порядку рассчитайсь.» |
| **3** | Перестроение в колонну | 20 сек | «Направо раз, два.» |
| **4** | Ходьба:  - обычная ходьба  - на носках  - на пятках  - перекаты на носок | 2 мин | «Налево в обход по залу шагом марш. Идем по линии, соблюдаем дистанцию, не обгоняем, руками друг друга не трогаем, не толкаемся.»  «На носочках, руки на пояс, спина прямая марш.»  «На пятках, руки за голову марш.»  «Перекаты на носок, руки на пояс марш.» |
| **5** | - лёгкий бег  СБУ:  - с за хлёстом голени  - с высоким подниманием бедра  - приставными шагами  - дыхательное упражнение | 2 мин | «Легким бегом марш.»  «С за хлёстом голени марш.»  «Бег с высоким подниманием бедра марш.»  «Приставным шагов правым боком марш.» (левым боком)  «Шагом марш»  «Вдох-выдох, вдыхаем через нос, выдыхаем ртом.» |
| **6**  **7** | Построение в шеренгу  Построение в четыре шеренги | 1 мин | «На 1-4 рассчитайсь.»  «4 – шесть шагов вперед,  3 – четыре шага,  2 – два шага,  1 – на месте, 1-7.  От на направляющего на руки стороны разомкнись.» |
| **8**  **1** | ОРУ  «Наклоны головы»  И.П. - основная стойка ноги врозь, руки на пояс.  1. – Наклон головы вперёд  2. – И.П.  3. – Наклон головы назад.  4. – И.П.  5. – Наклон головы вправо.  6. – И.П.  7. – Наклон влево.  8. – И.П. | 5 мин  4 раза | «Руки точно на пояс, счёт медленный.» |
| **2** | «Вращение плечевым суставом»  И.П – основная стойка ноги врозь, руки к плечам.  1-4 – круговое вращение в плечевом суставе вперёд.  5-8 – то же назад. | 4 раза | «Спина прямая, смотреть вперёд, локти выше, движения плавные.» |
| **3** | «Рывки руками»  И.П – основная стойка ноги врозь, руки перед грудью.  1-2 – рывки руками перед грудью.  3-4 – рывки прямыми руками в сторону. | 4 раза | «Делать точно под счёт.» |
| **4** | «Наклоны»  И.П – основная стойка ноги врозь, руки на пояс.  1. – Наклон туловища влево. Наклон глубже, ноги выпрямлены, делать под счёт.  2. – И.П.  3. – Наклон туловища вправо. 4. – И.П.  5. – Наклон туловища вперёд.  6. – И.П.  7. – Наклон туловища назад.  8. – И.П. | 4 раза | «Наклон глубже, ноги выпрямлены, делать под счёт.» |
| **5** | «Круговые движения в тазобедренных суставах.»  И.П - основная стойка ноги врозь, руки на пояс.  1-4 – вправо.  1-4 – тоже самое влево. | 4 раза | «Делать точно под счёт.» |
| **6** | «Выпады»  И.П. – основная стойка ноги врозь, руки на пояс.  1. – Выпад правой ногой вперёд.  2. – И.П.  3. – Выпад левой ногой вперёд.  4. – И.П. | 4 раза | «Выпад глубже, растяжку лучше, делать подсчёт.» |
| **7** | «Махи»  И.П. – основная стойка ноги врозь, руки вперед.  1. – Мах левой ногой, коснутся ладони правой руки.  2. – И.П.  3. – Мах правой ногой, коснутся ладони левой руки.  4. – И.П. | 4 раза | «Мах выше, делать точно под счёт.» |
| **8** | «Прыжки»  И.П. – основная стойка ноги врозь, руки на поясе.  1-2 – Прыжки со сменой ног. | 4 раза | «Прыгать выше.» |
| **9** | «Планка»  И.П. – упор лежа на руках. | 25 секунд | «Спина прямая не прогибаемся.» |
| **10** | «Дыхательное упражнение»  И.П. – основная стойка ноги врозь  1-2 – вдох носом руки вверх  3-4 – выдох ртом руки вниз | 4 раз | «Вдох носом - выдох ртом» |
| **II** | **Основная часть** | 21 мин |  |
| **1**  **2**  **3**  **4**  **5** | Упражнения на равновесии  - «Цапля с закрытыми глазами»  И.П – стойка на правой, руки в стороны. Тоже самое на левой.  - «Ласточка»  И.П – стойка на правой, левая назад, руки в сторону. Тоже самое на левой.  - «Собака-птица»  И.П – стойка на коленях, правая (левая) назад, левая(правая) рука вверх.  Построение в шеренгу  Упражнения на равновесии в движении  1 круг:  - на носках  - по бревну на носках  - в полуприседе  - на носочках боком  2 круг:  - ходьба через препятствия  - по бревну в полуприседе  - ходьба выпадами  - боком в полуприседе  3 круг:  - ходьба на носках спиной вперед  - по бревну на носках  - ходьба с махом и хлопком под коленом  - ходьба махи в стороны  Построение в шеренгу  Поводящие упражнения для кувырка  - Группировка  И.П – сед руки вверх.  1-10 группировка.  - Перекаты в группировку вперед-назад | 4 мин  1 мин  1 мин  1 мин  3-4 раза  3-4 раза | «Стоим на одной ноге, руки на поясе. Стоим до 10 счетов.»  «Наклоняемся вперед, руки в стороны, держим точу на стене. Стоим до 10 счетов.»  «Спину держим прямо не прогибаемся. Стоим 10 счетов.»  «Кругом раз, два. На свои места шагом марш 1-7.»  «В обход по залу друг за другом шагом марш.»  По кругу (3 раза)  1 круг:  «На носочках шагом марш»  «По бревну на носочках шагом марш»  «Ходьба в полуприседе»  «На носочках боком шагом марш»  2 круг:  «Ходьба через препятствия шагом марш»  «По бревну в полуприседе шагом марш»  «Ходьба выпадами»  «Ходьба боком в полуприседе»  3 круг:  «Ходьба на носочках спиной вперед»  «По бревну на носочках шагом марш»  «Ходьба с махом и хлопком под коленом»  «Ходьба махи в стороны»  «Направляющий на месте, класс стой раз, два.»  «Налево раз, два.»  «На 1-2 рассчитайсь.1-е номера поднимите руку и встаньте по левую сторону матов. 2-е номера поднимите руку и встаньте по правую сторону матов.»  «Ребята будьте аккуратны, маты придерживаем ногой.»  «Согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени. Группировка в сидя. Группировка – 10 счетов, по свистку сед руки вверх.»  «Движение в группировке с последовательным касание поло отдельными частями тела без переворачивания через голову.» |
| **6** | Игра «Воробьи – вороны» | 3 мин | «ТБ: играем аккуратно не толкаемся, бегаем осторожно смотрим по сторонам, подножки не ставим. Участники делятся на две команды, одна из которых будет «воробьями», другая «воронами», команды располагаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метров.  По команде ведущего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьев должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» наоборот. – как раз наоборот. Игра продолжается до тех пор, пока ловящая команда не догонит всех игроков убегающей команды.  Хитрость заключается в том, что ведущий, называя одну из команд, намеренно делает паузу после каждого слога: «Во-ро-бьи» или «Во-ро-ны», не давая сразу понять, кто должен убегать, а кто – догонять. Игра продолжается до тех пор, пока все «воробьи» не станут «воронами» или наоборот. |
| **III** | **Заключительная часть** | 7 мин |  |
| **1** | Построение в шеренгу | 1 мин | «Становись. Равняйсь, смирно. Восстанавливаем дыхание. Вдох, выдох.» |
| **2** | Игра «День и ночь» | 3 мин | «ТБ: играем аккуратно не толкаемся, бегаем осторожно смотрим по сторонам, подножки не ставим»  По команде «День» дети изображают животных, птиц и произвольно передвигаются по залу. По команде «Ночь» все замирают, а «Совушка», которую выбрали предварительно,  «летает» между «зверушками», «птичками» и наблюдает за ними. Ребята могут поменять положение или перейти с одного места на другое, но так, чтобы «совушка» не увидела и не услышала. Тот, кого заметили и становиться водящим.» |
| **3** | Построение в шеренгу.  Подведение итогов, рефлексия.  Домашнее задание. | 2 мин | «Вы все большие молодцы и сегодня отлично поработали, предлагаю вам оценить свою работу. Если у вас все получилось, то хлопните, а если что-то не получилось, то топните ногой, если у вас ничего не получилось, то потопайте. Если у вас что-то не получилось сегодня, то обязательно получится в следующий раз.»  «Выполнить утреннюю зарядку.» |
| **4** | Организованный выход из зала. | 1 мин | «Направо из зала до класса за мной шагом марш.» |