


Паспорт урока по физической культуре в 4 классе

Тема урока:	Акробатическая комбинация.
Дата проведения	08.11.2023 г.
Учитель	Попова Светлана Юрьевна
Образовательная цель	Формирование физической культуры личности, развитие теоретического мышления учащихся на основе осмысления способов техники выполнения акробатических упражнений и составления последовательности выполнения.
Планируемые образовательные результаты	<p>По окончании изучения темы ученик:</p> <p>Личностные результаты-1 (ЛР-1): обосновывает необходимость и значимость для себя знания (умения).</p> <p>Личностные результаты-2 (ЛР-2): активно включается в выполнение всех заданий.</p> <p>Познавательные универсальные учебные действия-1 (ПУУД-1): выделяет основную мысль в тексте, формулирует выводы.</p> <p>Познавательные универсальные учебные действия-2 (ПУУД-2): логически рассуждает, делает выводы.</p> <p>Познавательные универсальные учебные действия-3(ПУУД-3): выделяет признаки двух или более предметов или явлений, объясняя их сходство и различия.</p> <p>Познавательные универсальные учебные действия-4(ПУУД-4): группирует понятия по определенному признаку.</p> <p>Коммуникативные универсальные учебные действия-1 (КУУД-1): выполняет задания в сотрудничестве с одноклассниками.</p> <p>Регулятивные универсальные учебные действия-1 (РУУД-1): на основе анализа своего знания и незнания формулирует цель и учебные задачи урока.</p> <p>Регулятивные универсальные учебные действия-2(РУУД-2): проводит рефлексию и самооценку своей деятельности на уроке.</p> <p>Регулятивные универсальные учебные действия-3(РУУД-3): планирует предстоящую деятельность.</p> <p>Регулятивные универсальные учебные действия-4 (РУУД-4): умение выполнять физические упражнения с предметами.</p> <p>Регулятивные универсальные учебные действия-5 (РУУД-5): осуществляет целеполагание предстоящей деятельности на уроке.</p> <p>Предметные результаты-1 (ПР-1): даёт определение понятиям (<i>перекат, кувырок вперед и назад, мост, группировка, стойка на лопатках</i>).</p> <p>Предметные результаты-2(ПР-2): называет, описывает, определяет, объясняет понятия акробатических упражнений.</p>
Программные требования к образовательным результатам раздела «гимнастика»	<p>Ученик научится: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий, выявлять ошибки и своевременно устранить их.</p> <p>Ученик получит возможность научиться: проводить занятия физической культурой с использованием акробатических упражнений, обеспечивать их оздоровительную направленность; сформировать умения целенаправленно читать текст, сравнивать заключенную в тексте информацию, соотносить рисунки и их названия.</p>
Программное содержание	Акробатическая комбинация: (перекаты, кувырок вперед и назад, мост, группировка, стойка на лопатках).
Мировоззренческая идея	Совершенствование физической формы.
Ценностно-смысловые	Спорт. Здоровый образ жизни.

ориентиры	
План изучения учебного – материала	1. Понятия (перекаты, группировка, кувырок вперед и назад, мост, стойка на лопатках). 2. Акробатическая комбинация.
Основные понятия	Перекат, кувырок вперед и назад, мост, группировка, стойка на лопатках.
Тип урока	урок изучения нового материала
Образовательная технология	технология развивающего обучения
Функциональная грамотность	Читательская
Оснащение урока	Свисток, секундомер, гимнастические маты, карточки с заданиями, проектор.
Электронные ресурсы	https://clck.ru/33Sj4Q http://kvestodel.ru/generator-rebusov
Домашнее задание	Выполнить кроссворд (Приложение 2)

Технологическая карта хода урока

Деятельность учителя	Деят-ть уч-ся	ПОР
I.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ (2 мин)		
Приветствие. Проверка отсутствующих. Проверка готовности к уроку. Правила по ТБ. Психологический настрой на урок.	Приветствуют учителя, проверяют свою готовность к уроку.	
II.ПОСТАНОВКА УЧЕБНОЙ ЗАДАЧИ (13 мин)		
<p>Практическая работа. Задание: Предлагает учащимся решить ребус, где зашифрована тема данного урока.</p> <p>Вводная беседа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Какой раздел программы мы с вами продолжаем изучать? - О чём будем говорить на уроке? - Что мы знаем об акробатике? - Как выполняются акробатические упражнения? - Что будем делать на уроке? <p>Сформулируйте тему урока.</p> <p><u>Проверка, обсуждение.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Чему нам необходимо научиться? Как можно сформулировать главный вопрос урока? <p>Главный вопрос урока: Как составить акробатическую комбинацию?</p> <p><u>Разминка:</u> ходьба: -на носках, руки вверх; -на пятках, руки за голову локти в стороны; -перекатом с пятки на носок, круговые движения руками вперед и назад; -бег; Класс переходит на шаг. Дыхательные упражнения: поднять руки, потянуться вверх - вдох; расслабиться, опустить руки, ссутулиться - выдох.</p> <p><u>Построение.</u> Перестроение в две шеренги. ОРУ с гимнастической палкой «Деревца»:</p>	Слайд 1/ На стене Фронтально	<p>ЛР-2 ПУУД-1 ЛР-1 ПУУД-3</p> <p>РУУД-1</p> <p>По кругу в одну колонну</p> <p>РУУД-4</p>

<p>1. И.п.- основная стойка, палка горизонтально вниз. 1-поднять палку вверх, слегка прогнуться, смотреть на палку; 2-вернуться в и.п.</p> <p>2. И.п.- стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1-2-2 наклона туловища вправо; 3-4-то же влево.</p> <p>3. И.п.- основная стойка, палка сзади вниз. 1-наклон вперед, палку вверх; 2-вернуться в и.п.</p> <p>4. И.п.- стойка ноги врозь, палка горизонтально за спиной. 1-поворот туловища влево 2-поворот туловища вправо.</p> <p>5. И.п.- основная стойка, палка горизонтально перед собой. 1-2-не меняя положения рук, сесть и выпрямить ноги в коленях; 3-4-так же, не касаясь руками и палкой пола, встать.</p> <p>6. И.п.- стойка на носках, левая нога впереди, руки на пояс, палка на полу между ногами. Прыжки, меняя положения ног. <u>Перестроение в 1 шеренгу.</u></p>	<p>Фронтально</p>	
<p>III. ИЗУЧЕНИЕ НОВОГО МАТЕРИАЛА (15 мин)</p>		
<p>1. Понятия (перекаты, кувырок вперед и назад, мост, группировка, стойка на лопатках). <u>Задание:</u> Прочитайте карточки, изучите технику, запомните ошибки и выполните каждое упражнение.</p> <div data-bbox="95 1120 901 1568" style="border: 1px solid #ccc; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">Перекаты в группировке</p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;"> <p>Перекаты — это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполните группировку. 2. Прокатитесь как колесо и вернитесь в И.П. 3. Из положения лёжа на спине согнувшись перейти в сед в группировке или в упор присев. </div> <div style="flex: 1; text-align: center;">  </div> </div> </div>	<p>Работа в группах (по карточкам)</p>	<p>ЛР-2 КУУД-1 РУУД-5 ПУУД-4 ПУУД-1</p>

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырок назад в группировке

Из упора присев, тяжесть тела перенести на руки, затем отталкиваясь

руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Типичные ошибки.

Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей)

Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.

Неплотная группировка.

Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент

переворота.

Медлен



АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырок вперед.

Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Типичные ошибки.

Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).

Отсутствие отталкивания ногами.

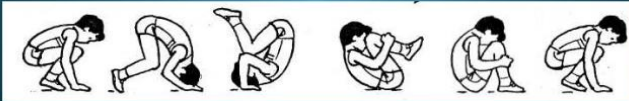
Недостаточная группировка.

Неправильное положение рук.

Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь.

Партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.



Акробатические упражнения.

• Стойка на лопатках.

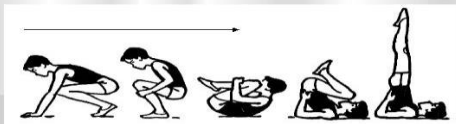
Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

• Типичные ошибки.

- Сгибание в тазобедренных суставах.
- Тело отклонено от вертикальной плоскости.
- Широко разведены локти.

• Страховка и помощь.

Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с выпянутыми носками.

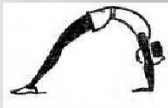


Акробатические упражнения.

- «Мост» из положения лежа на спине.

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.

Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки



- Типичные ошибки.

- Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.
- Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.
- Руки и ноги широко расставлены.
- Голова наклонена вперед.



- Страховка и помощь.

- Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

ПОЛОЖЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

Равновесие — это положение, в котором учащийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв другую ногу назад до отказа и руки в стороны. Для принятия равновесия из основной стойки отвести одну ногу максимально назад и прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.

Боковое равновесие - одноименная рука вверх, положение другой - оговаривается.

Заднее равновесие - отвести одну ногу максимально вперед и прогнуться назад. Положение рук оговаривается.

Типичные ошибки.

При наклоне туловища вперед нога опускается.

Не полностью выпрямлена опорная нога.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку со стороны отводимой ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро.



равновесие



Боковое равновесие: одноименная вверх, другая на пояс



Заднее равновесие: руки в стороны

Устно, фронтально
3-5 учеников

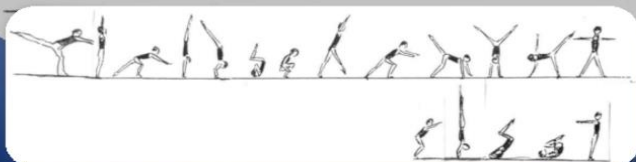
ПУУД-2
ПУУД-3
ПУУД-4
ПР-1
КУУД-1
ПР-2


- Что объединяет эти понятия (перекаты, кувырок вперед и назад, мост, группировка, стойка на лопатках)? (все они акробатические упражнения)

2. Акробатическая комбинация.

Прочитайте карточки, изучите материал, выделите главную мысль из текста.

Комбинация - сочетания отдельных элементов и соединений в едином целостном и композиционно определенном порядке. Имеют начало, основу и окончание (соскок) определенной трудности.




<p>Акробатика, 4 класс (мальчики и девочки):</p>  <p>И.п. – о.с. - стойка на носках, руки вверх – в стороны -0,5 б.</p> <p>- упор присев – кувырок назад в упор присев -0,2 б.</p> <p>- перекатом назад стойка на лопатках (держать) -3,0 б.</p> <p>- перекат вперед в упор присев -2,0 б.</p> <p>-прыжок прогнувшись, руки вверх – в стороны -0,5 б.</p>		
---	--	--

Задание:

- Выберите из перечня акробатических упражнений шесть любых и составьте акробатическую комбинацию: (кувырок вперед, прыжок вверх на 90 градусов, кувырок назад, прыжок с поворотом кругом, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев в стойку на лопатках, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, мост из положения лежа на спине, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках согнув ноги, прыжки с махами ногами).

IV. ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ ЗНАНИЙ (7 мин)

Практическая работа. Задание: ответьте на вопросы



Тест по гимнастике

Тест по теме «Гимнастика»

Подумай и ответь

- Как необходимо выполнять упражнения по гимнастике
 - с учителем
 - самостоятельно
 - без страховки
- Какая форма одежды необходима для выполнения гимнастических упражнений
 - спортивный костюм
 - утепленная куртка
 - резиновые сапоги
 - кроссовки
- Перечислите виды гимнастики
 - подтягивание в висе
 - бег
 - лазание
 - кувырки
 - метание мячей
- При выполнении подтягивания, когда упражнение считается выполненным
 - если подбородок окажется ниже перекладины
 - если плечи находятся выше перекладины
 - если подбородок окажется над перекладиной
- При отжимании в упоре лежа на полу нужно
 - сохранить правильное положение
 - плавное согнуть руки до угла 90°
 - коснуться грудью пола
- Как выполнять повороты на бревне
 - без переступания ногами
 - со смелой ног
 - с переступанием ногами
- Что необходимо знать при выполнении кувырка вперед
 - сгруппироваться
 - опереться руками о гимнастический мат
 - оттолкнуться руками
- Как необходимо выполнять кувырок назад
 - опираться на голову
 - поставить ладони за голову на мат
 - оттолкнуться руками
 - сгруппироваться

Фронтально

ЛР-2
ПР-2
ПУУД-2

Проверка

- Как справились с заданием? Почему? Что помогло вам справиться с заданием?

Домашняя работа. Творческое задание (выполните кроссворд Приложение 2).

V. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ УРОКА (3 мин)

Рефлексия деятельности:

- Какой был главный вопрос урока?
- Как сейчас вы ответите на него? Что изменилось?
- Что дал вам урок?

фронтально

РУУД-2
ЛР-1

<p>- На какие свои вопросы вы получили на уроке ответы?</p> <p>- Что вызвало самую большую трудность, почему? Над чем необходимо особенно поработать дома и на следующем уроке?</p> <p>- Какую отметку (оценку) за урок вы бы себе поставили, почему?</p>		
---	--	--

Слайд 1

ГИМ
С

Т



А



Б



Кроссворд

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

Ф

к

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11