

## КОНСПЕКТ УРОКА: ГИМНАСТИКА

Г

<i>ФИО:</i>	Груничева Елена Алексеевна
<i>Место работы:</i>	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №7» г. Сосновый Бор, Ленинградской области
<i>Должность:</i>	учитель физической культуры
<i>Предмет:</i>	Физическая культура
<i>Класс:</i>	4 «а» класс
<i>Тема и номер урока в теме:</i>	Совершенствование опорного прыжка. Преодоление полосы препятствий.

**Цель:** Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.

### **Задачи урока:**

#### Образовательные:

1. Повторение правил безопасного поведения на уроках гимнастики в спортивном зале;
2. Совершенствование выполнения строевых упражнений;
3. Совершенствование техники выполнения опорного прыжка;
4. Преодоление полосы препятствий.

#### Воспитательные:

1. Воспитание партнёрских и дружеских отношений, взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу;
2. Воспитание аккуратности и образного мышления.

#### Оздоровительный:

1. Формирование правильной осанки;
2. Развитие силы, гибкости, ловкости;
3. Привить интерес к систематическим занятиям.

### **Формируемые УУД.**

#### Предметные:

- иметь первоначальные представления о технике выполнения усложненных вариантов опорных прыжков, углубленные представления о технике выполнения опорных прыжков через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки .;
- Приобщить учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями в целях здорового образа жизни;\_

**Метапредметные.**

**Познавательные:**

- осуществлять поиск необходимой информации, анализировать, выделять существенные признаки, делать выводы.

**Коммуникативные:**

- проявлять готовность слушать собеседника, высказывать свои мысли, аргументировать свою точку зрения, высказывать общую точку зрения.

**Регулятивные:**

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- .
- выбирать действия в соответствии с поставленными задачами;
- адекватно принимать оценку сверстников.

**Личностные:**

- проявлять доброжелательность, эмоциональную отзывчивость;
- воспитывать эмоционально-эстетическое отношение к природе и произведениям словесного и музыкального творчества для развития своей личности.

**Тип урока. :** учебно-тренировочный.

**Формы организации познавательной деятельности:**

- групповая
- фронтальная
- коллективная

**Время проведения урока:** 45 минут.

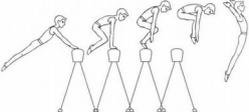
**Место проведения урока:** спортивный зал школы.

**Инвентарь:** свисток, гимнастические маты, гимнастические скамейки, легкоатлетический барьер.

**Организационная структура**

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания,	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	УУД	Вид контроля

	упражнения					
1.Организационный момент	Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к работе на уроке, совершенствованию и контролю .	Проверяет готовность учеников к уроку, вопросами подводит их к озвучиванию темы и задач урока, создает эмоциональный настрой.	Слушают и обсуждают тему урока, отвечают на вопросы учителя. Совместно с учителем делают вывод: что же такое «Правильная осанка и чем она полезна человеку»?	Фронтальная	Коммуникативные обмениваются мнениями, отвечают на вопросы; обращаются за помощью, формулируют свои затруднения  Личностные: ставят цели и задачи на предстоящий урок.	Устные ответы
2.Актуализация знаний	Выполнить двигательные упражнения по команде  Контроль ЧСС.	Дает задание: определить ЧСС в покое. Проверяет строевые упражнения, дает знания для разминки в ходьбе и беге в колонне по одному, контролирует его выполнение.  Контроль ЧСС.	Измеряют ЧСС за 60 с., подсчитывают за одну минуту, выполняют повторения на месте по команде. Выполняют в колонне: ходьбу на носках, пятках. Выполняют беговые задания.  Измеряют ЧСС	Индивидуальная  Фронтальная  Индивидуальная	Познавательные: общеучебные – извлекают необходимую информацию из рассказа учителя; логические – расширяют имеющиеся знания и умения.  Личностные: осознают свои возможности в учении, тренируют волевые качества.  Регулятивные: понимают и принимают инструкции педагога и четко следуют ей.	Выполнение действий по инструкции  Осуществление самоконтроля, сравнение

						результата с образцом
	Упражнения на восстановление дыхания.	Даёт команду: «2 круга шагом».	Контролируют ЧСС в ходьбе, делают выводы о полученной нагрузке.	Индивидуальная		
3.Совешствие	Опорный прыжок (вскок с двух ног, отталкиваясь от гимнастического мостика в упор на колени.)	Напоминает технику выполнения прыжка. Выполняет страховку.	описывают и демонстрируют технику опорного прыжка. Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя 	Индивидуальная и групповая	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на замечания учителя.	Осуществление самоконтроля по образцу
	Преодоление полосы	- страховка помощь во время	:ориентироваться в разнообразии способов решения	Индивидуальная и	Познавательные: самостоятельно выделяют и	Осуществление самокон

	препятств и	выполнения упражнений	задач  _анализировать двигательные действия, устранять ошибки  постоянно совершенствовать элементы, улучшая общую согласованность их выполнения;_ формулировать, отстаивать свое мнение. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	группо вая	формулируют цели и способы их достижения.  Регулятивные: применят освоенные упражнения в игре: более сложной и постоянно меняющейся ситуации.	троля
4.Рефл ексия	Подведен ие итогов урока. Упражнен ия на расслабле ние. Измерени е ЧСС.	Беседует с учащимися: говорит замечания по уроку, слушает самооценку и говорит свою оценку ученикам. Дает 2-3 упражнения на расслабление.	Каждый кратко говорит свои ошибки, считает количество «+» и «-«, за урок, ставит себе оценку, слушает замечания учителя.	Индив идуаль ная, фронта льная	<u>познавательные:</u> владеть умениями выполнения прикладных упражнений  <u>регулятивные:</u> планировать и регулировать свою деятельность  <u>коммуникативны</u> <u>е</u> обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Оценива ние учащихс я за работу на уроке

Части урока и их продолжительность	Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание урока	Дозиров ка	Организационно- методические указания
1	2	3	4	5

<p>Подготовительная часть 15 минут</p>		<p>1. Организационная: построение в шеренгу, приветствие, сдача рапорта, тема и задачи урока, измерение ЧСС до нагрузки.</p>	<p>3-4 мин.</p>	<p>Ученик-направляющий сдаёт рапорт. Совместно с учителем делают вывод: что же такое «Правильная осанка и чем она полезна человеку»?</p> <p>Учитель подводит учеников к самостоятельной формулировки темы урока. Измерение ЧСС за 6 сек., посчитать за 1 мин., сравнить с нормой ЧСС в покое.</p>
	<p>Совершенствование выполнения строевых упражнений.</p> <p>Развивать способность сохранять заданный темп движений.</p>	<p>2. Разминка.</p> <p>а) Повороты на месте: «налево», «направо», «кругом».</p> <p>б) Ходьба по залу с заданиями на осанку с изменением положения рук:</p> <p>1) на носках, руки вверх;</p> <p>2) на пятках, руки к плечам;</p> <p>3) перекатом с пятки на носок, руки на пояс;</p> <p>4) спортивная ходьба с переходом на медленный бег, руки согнуты в локтях и прижаты к телу.</p>	<p>1 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>Следить за чёткостью выполнения команд.</p> <p>Обратить внимание на осанку при выполнении упражнений, соблюдения дистанций (на вытянутую вперед руку).</p>

	<p>Развивать быстроту двигательной реакции и движения в беге.</p> <p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности в суставах</p>	<p>г) бег на носках с изменением направления движения: противоходом, «змейка» по диагонали.</p> <p>д) ходьба, восстановление дыхания.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте:</p> <p>и.п Широкая стойка..Руки на поясе. Наклоны головы вправо-влево-вперёд—назад.</p> <p>и.п . Широкая стойка. Наклоны туловища вправо-влево-вперёд-назад.</p> <p>и.п.-ноги вместе. Из упора присев придти в упор лёжа и вернуться. Измерение ЧСС.</p>	<p>2 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>6раз</p> <p>8раз</p>	<p>Дышать равномерно, вдох носом, выдох свободный.</p> <p>Следить за равнением и дистанцией.</p> <p>. Измерение ЧСС за 6 сек., посчитать за 1 мин., сравнить с нормой ЧСС в покое.</p>
--	--	--	--	--

<p>Основная часть 22минуты</p>	<p>Совершенствование опорного прыжка.</p> <p>Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях</p>	<p>1. Выполнение прыжка</p> <p>а) прыжки с двух ног с места</p> <p>б) тоже с шагом</p> <p>2. Опорный прыжок</p> <p>а) вскок с двух ног, отталкиваясь от гимнастического мостика в упор на колени.</p> <p>б) то же в упор присев.</p> <p>в) то же с шага.</p> <p>г) то же с трёх шагов.</p> <p>3.а) Ходьба по бревну на носках</p> <p>б) перелезание через гимнастическое бревно</p> <p>в)подтягивание лёжа на животе при помощи рук на скамейке</p> <p>4Преодоление полосы препятствий(слитно)</p> <p>-опорный прыжок</p> <p>-подтягивание на скамейке</p> <p>-равновесие на бревне</p> <p>-перелезание через бревно.</p>	<p>2минуты</p> <p>5</p> <p>Минут</p> <p>2минуты</p> <p>2</p> <p>минуты</p>	<p>Рассказ и показ учителем(деление задания на части)</p> <p>Оценка выполнения задания.</p> <p>- вскок в упор присев</p> <p>- соскок прогнувшись</p> <p>Страховка с боку под спину и за плечо</p> <p>Руки прямо в стороны. Смотреть перед собой.</p> <p>Отталкиваемся одной ногой. Подтягиваем другую.</p>
------------------------------------	---	---	--	--

			2минут ы	
			9минут	Оценка выполнения задания. Назвать основные ошибки.
Заключительная часть 8минут		<p>1.Ходьба в колонне (восстановление дыхания)</p> <p>2.Подвижная игра «Запрещённое движение»</p> <p>3.Подведение итогов урока. Домашнее задание.</p>	<p>1-2 минуты</p> <p>2 минуты</p> <p>4 минуты</p>	<p>. Измерение ЧСС за 6 сек., посчитать за 1 мин., сравнить с нормой ЧСС в покое.</p> <p>Оценка выполнения задания учениками. Назвать основные ошибки.</p>