

## Конспект урока по физической культуре

Программа: Комплексная программа физического воспитания (В.И.Лях).

Класс: 3

Тема: «Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах»

Тип урока: Рефлексивный

Учитель: Обухова Татьяна Андреевна, МБОУ «Гимназия» г. Верещагино

### Пояснительная записка

В программе В.И.Ляха по физической культуре для обучающихся 1 - 11 классов есть раздел по гимнастике, который включает в себя разные виды деятельности – это акробатика, строевая подготовка, упражнения на гимнастических снарядах, работа со скакалками, обручами и т.д. В начальной школе учащимся даются основные элементы данной раздела. Данный урок является уроком совершенствования.

#### Цели:

- «Совершенствование техники кувырка вперёд, лазания по канату, ходьбы по гимнастическому бревну, упражнений на гимнастической скамейке и гимнастических брусьях»
- Формирование навыков умений работы по алгоритму
- Формирование навыков группового взаимодействия

#### УУД

**Предметные знания:** Выполнять акробатические элементы и элементы на снарядах на хорошем уровне. Выполнение упражнений в соревновательной форме.

**Метапредметные:** Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях.

**Личностные:** Готовность к преодолению трудностей, формирование установки на здоровый образ жизни, чувство гордости за достижения на уроке.

**Познавательные:** Анализ, выбор способов решения задач.

**Регулятивные:** Целеполагание, объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Контроль, взаимный контроль при выполнении упражнений.

**Коммуникативные:** Взаимодействие со сверстниками в групповой работе.

В рамках урока применяются формы индивидуальной, фронтальной, групповой (круговой тренировки) деятельности.

**Оборудование:** Гимнастические маты, скамейки, брусья, гимнастическое бревно, канат, скакалки, конусы.

**Результат урока:** повышение уровня техники выполнения гимнастических элементов каждым учеником.

**Время проведения:** 45 минут.

Технологическая карта урока физической культуры

Этап урока	Учебная задача	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Используемые методы, приёмы и формы	Результат взаимодействия	Формируемые УУД
Организационный (1 мин.)		- Проверить готовность к уроку, взаимное приветствие.	- Построение.		Настрой на работу.	
Мотивация и актуализация знаний (5 мин.)	Создать условия для возникновения у обучающихся внутренней потребности к повышению уровня выполнения акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Зафиксировать умения в речи. Постановка цели предстоящей деятельности.	- «Ребята, я на урок взяла рюкзак, как вы думаете зачем?» - «Какие умения последних уроков пригодятся вам в походе?» - Поэтому тема нашего урока: «Закрепление техники упражнений на гимнастических снарядах» - «Значит, какая цель будет урока?»  - «Туристический поход сопровождается с преодолением разных препятствий. Главное в преодолении препятствий – это Т.Б.» - «Чтобы каждый смог отработать все умения, которые пригодятся в походе нам нужно будет разделить на 5 групп. Каждая группа получит маршрутный лист, в котором будет указан порядок прохождения туристических препятствий. А на каждом этапе прописан	- Отвечают на вопрос (собрались в туристический поход) - Обучающиеся перечисляют умения связанные с элементами гимнастики (ходить по бревну, лазать, уметь группироваться при падении, перелазать и т.д.)  - Формулируют цель деятельности.	Подводящий диалог, опора на жизненный опыт	Уметь охарактеризовать каждый из элементов  Определять наиболее эффективные способы достижения результата	Регулятивные (Целеполагание объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта)

		<p>алгоритм и порядок выполнения упражнений.</p> <p>- «Для того, чтоб подготовить организм к последующей деятельности на уроке, предлагаю выполнить разминку»</p>	<p>Разминка:</p> <p>1.Ходьба</p> <p>- на носках, руки в стороны;</p> <p>- на пятках, руки на пояс.</p> <p>2.Бег</p> <p>- с высоким подниманием бедра;</p> <p>- с захлёстыванием голени;</p> <p>- приставными шагами, правым и левым боком, руки на пояс.</p> <p>3.Ходьба, восстановление дыхания.</p> <p>ОРУ в кругу</p>			
Самостоятельная работа (25 мин)	Совершенствовать технику кувырка вперёд, лазания по канату, ходьбы по гимнастическому бревну, упражнений на гимнастической скамейке и гимнастических брусках	<p>- Построение, деление класса на 5 групп (старшему в группе выдаёт маршрутный лист, в котором прописан путь следования по этапам)</p> <p>- Напоминает о правила работы в группе</p> <p>- Подходит к каждой из групп по очереди, смотрит правильность выполнения элементов гимнастики, над которым работает группа.</p> <p>- Работа в группах по 5 минуты, после чего подаётся</p>	<p>- Ребята проговаривают правила работы в группе</p> <p>- Обучающиеся выполняют задания в виде круговой тренировки по этапам</p> <p><b>1этап – «Акробатика»</b></p> <p><b>Задания для выполнения:</b></p> <p>- упр. «лодочка», руки вверх – 10 раз;</p> <p>- перекаты на спине в группировке – 20 раз;</p> <p>- перекат на спине с подъёмом во весь рост – 10 раз;</p> <p>- кувырок вперёд, с группировкой – 10 раз. (на стене представлен алгоритм и порядок</p>	- Групповой работа, индивидуальный.	Выполнять двигательное действие по алгоритму Понимание и принятие замечаний учителя	Предметные: Выполнять акробатические элементы и элементы на снарядах на хорошем уровне. Регулятивные: распределение функций. Контроль, взаимный контроль при выполнении упражнений. Коммуникативные: Взаимодействие со сверстниками в групповой работе..

		<p>команда – «последний на снаряде», отделения строятся, происходит смена этапов.</p>	<p>выполнения заданий)  Обучающимся, которые имеют освобождение от кувырков, предлагается другой вид деятельности – прыжки через скакалку.  <b>2 этап</b> – ходьба по гимнастическому бревну  <b>Задания для выполнения:</b>  - ходьба на носках, руки в стороны – 3 раза;  - ходьба на носках, руки в сторону с принесением ноги через сторону – 2 раза  (на стене представлен алгоритм и порядок выполнения заданий).  <b>3 этап</b> – упражнения на гимнастической скамейке  <b>Задания для выполнения:</b>  - подъём по наклонной гимнастической скамье с опорой на колени, с хватом рук – 2 раза;  - скольжение на груди с одновременной работой рук – 2 раза  - скольжение на груди с попеременной работой рук – 2 раза  (на стене представлен алгоритм и порядок выполнения заданий);  <b>4 этап</b> – «карактица»  <b>Задания для выполнения:</b>  - переправа на брусках с висом на руках и ногах, спиной вперёд – 8 раз</p>			
--	--	---	---	--	--	--

			<p>(на стене представлен алгоритм и порядок выполнения заданий);</p> <p><b>5 этап</b> – лазание по канату</p> <p><b>Задания для выполнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазание по канату изученным способом – в 2 приёма (на стене представлен алгоритм выполнения заданий).</li> </ul> <p>- Уборка инвентаря, построение</p>			
<p>Включение в систему знаний и повторений (6 мин.)</p> <p>(2 мин.)</p>	<p>Организовать повторение учебного содержания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Предлагает обучающимся эстафеты, в которых присутствуют элементы гимнастики, над которыми работали на уроке (скольжение по скамейке, ходьба по бревну, кувырок вперёд, «каракатица» на брусках)</li> <li>- Подводит итоги соревнований, говорит, на что нужно обратить внимание.</li> <li>- Организует игру на внимание «Поехали»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Участвуют в эстафетах</li> <li>1. «Каракатица», лицом вперёд</li> <li>2. Кувырок вперёд, бег</li> <li>3. Бег, скольжение по гимнастической скамейке</li> <li>4. Бег по гимнастической скамье или скакалке (скакалка лежит на полу в расправленном состоянии)</li> </ul> <p>По команде учителя: «Поехали!» обучающиеся начинают ладонями стучать по коленям. Учитель называет какую-нибудь часть тела, учащиеся должны тут же показать на неё. Учитель путает детей, называя одну часть тела, а показывает на другую. Кто ошибается,</p>	<p>Соревнования</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками по правилам соревнований</p>	



		дома вам необходимо каждый день прыгать через скакалку по 100 раз» - «Спасибо за урок», «до свидания»				
--	--	---	--	--	--	--