

**КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ПО РАЗДЕЛУ ПРОГРАММЫ «ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ»
для учащихся 1-х классов.**

ТЕМА УРОКА: Перекат назад в группировке, упражнения в лазанье по гимнастической скамейке.

ЦЕЛЬ УРОКА: Обеспечить овладение занимающимися на уровне «сформированности элементарных двигательных умений» техникой акробатического упражнения – перекат назад в группировке, упражнения в лазанье по гимнастической скамейке, а также развитие физических и личностных качеств, характерных для гимнастических упражнений, формирование необходимых знаний для их успешного освоения.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

1. Научить выполнению переката назад в группировке.
2. Содействовать развитию координационных способностей, силы и гибкости, применительно к разучиваемым акробатическим упражнениям.
3. Содействовать воспитанию волевых качеств (смелости и решительности), характерных для акробатических упражнений, воспитанию культуры движений.
4. Содействовать формированию знаний об основах техники переката назад в группировке, о способах лазанья по гимнастической скамейке, о прикладном, оздоровительно-развивающем и воспитывающем значении акробатических упражнений.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, достигаемые в ходе изучения темы «перекат назад в группировке, упражнения в лазанье по гимнастической скамейке отражают:

- Овладение знаниями и умениями по организации и проведению общеразвивающих и подготовительных упражнений оздоровительной и тренировочной направленности, обеспечивающих функциональную готовность организма к выполнению переката назад в группировке, с учетом индивидуальных физических свойств учащихся;
- Воспитание волевых качеств посредством усложнения условий выполнения учебных заданий, обеспечивающих психологическую готовность организма к овладению переката назад в группировке, с учетом индивидуальных личностных свойств учащихся;
- Воспитание культуры движений посредством гимнастических упражнений;
- Овладение умением выполнить акробатическое упражнение – перекат назад в группировке.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, достигаемые в ходе изучения темы «перекат назад в группировке, упражнения в лазанье по гимнастической скамейке» отражают:

- Формирование первоначальных представлений о прикладном значении акробатических упражнений как средстве физической культуры и возможности их применения в повседневной жизнедеятельности;
- Приобретение умений в выборе инвентаря и одежды для занятий гимнастическими упражнениями, умений организовывать места занятий и осуществлять контроль своей деятельности в процессе выполнения акробатических упражнений, обеспечивая безопасность в рамках различных условий их выполнения;
- Формирование первоначальных представлений о способах наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок и использование этих показателей

- в организации и проведении самостоятельных форм занятий;
- Овладение умениями находить адекватные способы взаимодействия во время учебной деятельности со сверстниками и взрослыми.
-

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, достигаемые в ходе изучения темы ««Перекат назад в группировке, упражнения в лазанье по гимнастической скамейке» отражают:

Перекаты в группировке, упражнения в лазанье и ползании» отражают:

- Формирование первоначальных представлений о оздоровительно-развивающем и воспитывающем значении акробатических упражнений и их влиянии на развитие человека;
- Овладение акробатическими упражнениями – разновидностями группировок и перекатов, способов лазанья по гимнастической скамейке и необходимыми знаниями об основах техники для их успешного выполнения.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ: гимнастический зал размером 24x12 м.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 15.00 ч.

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ:

- Гимнастические маты – 7 шт.
- Гимнастические скамейки – 4 шт.
- ТСО – музыкальный центр с дисками MP 3, мультимедийный проектор – 1 шт.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ:

- **Здоровьесберегающие технологии:** внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья, применение упражнений с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной), формирование умения сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности на уроке;
- **Технологии разноуровневого обучения:** обеспечение свободы в выборе средств обучения посредством создания условий для выполнения учебных заданий различного уровня сложности с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для освоения учебного материала (в рамках начального уровня сложности – выполнить группировку на четыре счёта в объеме технических требований; в рамках повышенного уровня сложности – выполнить перекат в группировке в объеме технических требований);
- **Технологии коллективного обучения:** обучение посредством организации групп учащихся для обучения в сотрудничестве, работающих совместно над решением какой-либо задачи, в процессе которой возникает необходимость адаптироваться к индивидуальным особенностям учащихся, устанавливая социальные контакты (во время подготовки инвентаря для занятий акробатическими упражнениями и его последующей уборке по окончании; в процессе выполнения акробатических упражнений);
- **Компьютерные технологии:** использование ЭОР в рамках урока (демонстрация слайдов с последующим выполнением их содержания: группировки сидя, лежа на спине, в приседе; положение - упор присев)

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА: «4» апреля 2016 г.

КОНСПЕКТ СОСТАВИЛА: Протасевич Александра Вадимовна учитель физической культуры ГБОУ лицея № 378 Кировского района г. Санкт-Петербурга

Части занятия и их продолжительность	Частные задачи к конкретным видам деятельности	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4	5
Вводно-подготовительная часть – 12-13 минут.	Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.	1. Организованный вход в зал в колонне по-одному с последующим построением учащихся в одну шеренгу, обмен приветствиями.	25-30 Сек	Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд.
	Создать целевую установку на достижение конкретных результатов в предстоящей деятельности. Содействовать профилактике травматизма.	2. Сообщение задач занятия учащимся с разъяснением правил техники безопасности при выполнении упражнений.	25-30 Сек	Обеспечить предельную лаконичность, конкретность и смысловую емкость задач занятия и правил ТБ, доступность понимания их формулировок контингенту учащихся. Акцентировать внимание занимающихся на необходимость сохранения правильной осанки при всех видах передвижений, выполнении строевых упражнений, в исходных и конечных положениях в общеразвивающих упражнениях.
	Организовать учащихся к выполнению упражнений в передвижении.	3. Перестроение в колонну по одному поворотом на месте и ходьба в обход зала с размыканием на дистанции в два шага.	15-20 Сек	Выполнять перестроение и передвижение по команде и под счет учителя.

	<p>Содействовать общему «разогреванию» и постепенному введению организма учащихся в активную двигательную деятельность (упр. 3. - 8.). Способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия (упр. 4.).</p> <p>Активизировать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма (упр. 5.).</p>	<p>4. Ходьба в обход зала в колонне по одному в чередовании с заданием: 4.1, на носках 4.2, на пятках. 4.3. Ходьба перекатом с пятки на носок. 4.4, ходьба с пружинящими движениями рук 1-2 руки согнуты 3-4 выпрямить.</p> <p>5. Бег по кругу 5.1 в колонне по одному противходом, змейкой.</p> <p>5.2 бег с высоким подниманием бедра. 5.3 бег с захлестыванием голени назад.</p>	<p>1 мин</p> <p>По 20-30 м каждым из способов передвижения</p> <p>До 2 Мин</p>	<p>Акцентировать внимание занимающихся на необходимость сохранения принятой дистанции, правильного положения рук при передвижении. Смену направления движения и способа передвижения выполнять по команде учителя.</p> <p>1.Использовать игровой метод: игра «Светофор». Зеленый кубик- Легкий бег, Желтый кубик-бег на месте. Красный кубик-остановиться. За несоблюдение дистанции три шага 5 приседаний.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на необходимость самоконтроля за техникой бега. Выполнять в умеренном равномерном темпе под музыкальное сопровождение.</p>
--	---	---	--	---

	<p>Содействовать оптимизации ритма дыхания и ЧСС.</p> <p>Организовать учащихся к выполнению общеразвивающих упражнений.</p> <p>Обеспечить функциональную готовность организма к действиям по овладению акробатическими упражнениями. Способствовать формированию правильной осанки</p> <p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани шеи и головы и подвижности в шейном отделе позвоночника (упр. 8.1, 8.2).</p> <p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани рук и подвижности в суставах (упр. 8.3, 8.4, 8.5).</p>	<p>6. Ходьба в обход зала. На счет -1-2 вдох -1-4- выдох.</p> <p>7. Перестроение из колонны по одному в колонну по два одновременным поворотом налево в движении.</p> <p>8. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>8.1. И. П. – стойка, руки на пояс: 1 – наклон головы вперед; 2 – выпрямиться в и. п.; 3 – наклон головы вправо; 4 – выпрямиться в и. п.; 5-6 – повторить счет «1-2»; 7-8 – повторить счет «3-4» влево.</p> <p>8.2. И. п. – то же: 1 – поворот головы направо; 2 – поворот головы в и. п.; 3-4 – повторить счет «1-2» налево; 5-6 – дугой вперед поворот головы влево; 7-8 – вернуться в и. п.; 9-16 – повторить счет «1-8» в другую сторону.</p> <p>8.3. И. п. – стойка, руки на пояс, плечи кверху. 1-4 – круговые вращения плеч назад</p> <p>8.4. И. п. – о. с.: 1 – руки в стороны-книзу, кисть кверху; 2 – руки в стороны, кисть книзу; 3 – руки в стороны-кверху, кисть кверху;</p>	<p>15 сек</p> <p>30-40 Сек</p> <p>До 5 мин.</p> <p>4-6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Указать на вдох носом, и удлинённый выдох ртом.</p> <p>Выполнить перестроение по команде учителя. Ориентировать учащихся на размыкание на дистанции и интервалы в три шага.</p> <p>Выполнять под музыкальное сопровождение. Акцентировать внимание учащихся на выполнении с максимальной амплитудой движений.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на плавном выполнении упр. 1 и 2.</p> <p>Максимально свести лопатки в сочетании с движениями руками назад.</p> <p>Ориентировать учащихся на активные движения руками в лучезапястном суставе.</p>
--	--	---	--	---

	<p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани туловища и подвижности в суставах (упр. 8.6, 8.7)</p> <p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани туловища и ног и подвижности в суставах (упр. 8.8, 8.9).</p>	<p>4 – руки вверх, кисть книзу; 5-8 – повторить счет «1-4», руки дугами внутрь вниз.</p> <p>8.5. И. п. – стойка, руки в стороны: 1 – согнуть пальцы 2 – разогнуть пальцы в и. п.</p> <p>8.6. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 – наклон вправо, левая рука вверх; 2 – выпрямиться в и. п.; 3-4 – повторить счет «1-2» в другую сторону.</p> <p>8.7. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс: 1 – поворот туловища направо, левая рука вперед; 2 – поворот туловища в и. п., рука на пояс; 3-4 – повторить счет «1-2» налево, правая рука вперед.</p> <p>8.8. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх: 1 – наклон вперед-книзу; 2 – выпрямиться в и. п.</p> <p>8.9. И. п. – стойка, руки в стороны: 1 – согнуть правую вперед, хлопок ладонями под ногой; 2 – приставить правую в и. п., руки в стороны; 3-4 – повторить счет «1-2» левой.</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Акцентировать внимание на широко расставленные пальцы в исходном и конечном положениях.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на плавном выполнении упражнения. Наклон выполнять точно в сторону.</p> <p>При повороте стопы от опоры не отрывать.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на плавном выполнении упражнения. Ноги в коленях при наклоне не сгибать. Выполнять до касания опоры пальцами рук или ладонями. При махе ногой не допускать наклона вперед.</p>
--	--	--	---	---

Совершенствовать способы лазания по гимнастическим скамейкам.

- 9.1. Ходьба на коленях руки за головой.
- 9.2. Лежа на скамье, подтягивание туловища двумя руками.
- 9.3. Ходьба в упоре стоя на коленях.
- 9.4 Лежа на животе подтягивание туловища попеременным способом
- 9.5. Ползком на гимнастических матах способом по пластунски.
- 9.6. Ходьба в упоре стоя на коленях.

3-4 мин

Предварительно перестроить учащихся у гимнастических матов, используя соревновательный метод организации деятельности учащихся. Выполнять упражнения по распоряжению учителя, используя фронтальный и групповой метод организации деятельности учащихся.

Упражнения 1,3,5 выполнять на гимнастических матах.



РИС. 9.1



РИС. 9.3



РИС. 9.5

Рис 9.5

Упражнения 2,4,6 выполнять на гимнастических скамейках.



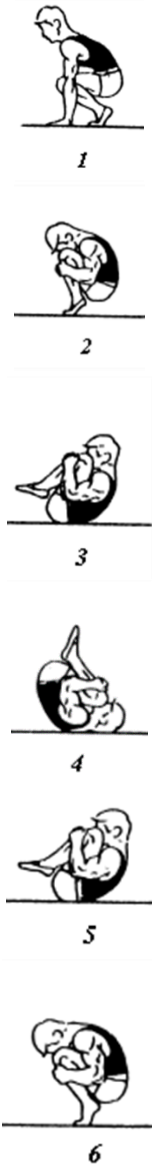
Рис 9.2а



	<p>Проверить степень овладения разновидностями группировки и положением – упор присев, применительно к изучаемому акробатическому упражнению – перекаат назад в группировке</p> <p>Совершенствовать навык в сохранении плотной группировки.</p>	<p>Упр. 10. Демонстрация слайдов с последующим выполнением их содержания:</p> <p>10.1 и.п. упор сидя сзади. 1- согнуть колени, 2-3 группировка 4-и.п.</p> <p>10.2. И п. лежа на спине руки прижаты. 1- согнуть колени 2-3-группировка 4-и.п.</p> <p>10.3 и. п. упор присев 1-упор присев 2- группировка 3- держать 4- и. п.</p>	<p>2-3 мин</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<div data-bbox="1198 174 1509 300" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1294 302 1417 331">Рис. 9.26</p> <div data-bbox="1198 338 1509 463" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1294 465 1417 495">Рис. 9.4</p> <div data-bbox="1187 517 1453 703" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1294 705 1417 734">Рис.9.6</p> <p data-bbox="1187 831 1458 860">Использовать ИКТ.</p> <p data-bbox="1187 1055 1506 1234">Акцентировать внимание учащихся на положение головы и рук во время группировки.</p> <p data-bbox="1187 1458 1522 1823">Акцентировать внимание учащихся на необходимость сохранения группировки при перекаате. Обратить внимание учащихся на положение рук – локти прижать к туловищу.</p>
--	---	---	--	---

Основная часть 25 - 26 минут.

	<p>Сформировать умение в выполнении движений ногами и руками в уступающем режиме мышечных усилий, применительно к перекату в группировке.</p> <p>Сформировать умение в выполнении конечной стадии перекаат назад в группировке.</p>	<p>11 И. п. упор сидя сзади 1-группировка 2-7 «Качалочка» в группировке лежа на спине 8-и.п.</p> <p>11.1 И. п. упор присев 1-группировка 2-7» Качалочка» 8- и. п.</p>	<p>4 раза</p> <p>5 раз</p>	<p>Обратить внимание на умеренную амплитуду перекатов. Акцентировать внимание учащихся на необходимость сохранения группировки при перекаате.</p> <p>Добиться плавного перекаата. Переход в и. п. выполнять без дополнительной опоры руками за счет активного движения («наката») плеч и головы вперед, постепенно увеличивая амплитуду движений. Акцентировать внимание учащихся на своевременной постановке ладоней на опору при перекаате вперед в упор присев.</p> <div data-bbox="1187 1202 1374 1440" data-label="Image"> </div> <p>И. п. упор присев (рис.1)</p> <div data-bbox="1187 1512 1374 1722" data-label="Image"> </div> <p>1-группировка (рис.2)</p>
--	---	---	----------------------------	--

	<p>Сформировать умение в выполнении переката в группировке в объеме технических требований.</p>	<p>11. 2 и. п. упор присев 1-группировка 2-3 перекал назад 4 -и. п.</p>	<p>5-6 раз</p>	<p>Акцентировать внимание учащихся на слитности выполнения. Соблюдение технического требования – положение стоп вместе.</p> 
--	---	---	----------------	--

Заключительная часть – 4-5 минут.

	<p>Организовать занимающихся к заключительной части урока.</p> <p>Содействовать оптимизации функционального состояния организма занимающихся.</p> <p>Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности.</p>	<p>12. Построение учащихся перед матами.</p> <p>13. Подвижная игра «Найди свое место»</p> <p>14. Игра «Запрещенное движение»</p> <p>15. Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока: - выявление мнений учащихся о результативности их деятельности, - обобщение высказываний учащихся, - оценка степени решения задач, - выделение лучших.</p>	<p>До 3 мин.</p> <p>2 мин</p> <p>До 2 мин.</p>	<p>1.Использовать игровой метод организации деятельности учащихся: игра «Найди своё место» (Учащиеся выполняют упражнения «руки вперед, в стороны, вверх, хлопок над головой. Бегут друг за другом в одном направлении вокруг матов, где каждый должен вернуться на своё место. Чья команда первая вернётся на своё место, та одержит победу.</p> <p>2. Игра «Запрещенное движение». Выполняя вслед за учителем упражнения не повторить «запрещенное». Например Руки вперед.</p> <p>Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на занятии.</p>
--	--	---	--	--