

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

ТЕМА УРОКА: **перекаты в группировке, упражнения в лазанье и ползание.**

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

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

1. Научить выполнению перекатов 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 перекатов в группировке, о способах лазанья и ползания, о прикладном, оздоровительно-развивающем и воспитывающем значении акробатических упражнений.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, достигаемые в ходе изучения темы «перекаты в группировке, упражнения в лазанье и ползание отражают:

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, достигаемые в ходе изучения темы «перекаты в группировке, упражнения в лазанье и ползание» 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 «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 и ползания и необходимыми знаниями об основах техники для их успешного выполнения.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ: гимнастический зал размером 24x12 м.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 12.05 – 12.50.

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ:

- гимнастические маты – 6 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: «29» апреля 2015 г.

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

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.
	Содействовать общему «разогреванию» и постепенному введению организма учащихся в активную двигательную деятельность (упр. 3. - 8.). Способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия (упр. 4.).	4. Передвижение в ходьбе в колонне по-одному противходом, змейкой: - на носках, руки вверх; - на пятках, руки за голову.	1 мин по 20-30 м каждым из способов передвижения	Акцентировать внимание занимающихся на необходимость сохранения принятой дистанции, правильного положения рук при передвижении. Смену направления движения и способа передвижения выполнять по команде учителя.
	Активизировать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма (упр. 5.).	5. Передвижение в беге в колонне по-одному противходом, змейкой.	до 2 мин	Акцентировать внимание учащихся на необходимость самоконтроля за техникой бега. Выполнять в умеренном равномерном темпе под музыкальное сопровождение.

1	2	3	4	5
Вводно-подготовительная часть – 12-13 минут.	<p>Содействовать оптимизации ритма дыхания и ЧСС.</p>	<p>6. Упражнения в глубоком дыхании при передвижении в ходьбе.</p>	<p>30-40 сек</p>	<p>Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания.</p>
	<p>Организовать учащихся к выполнению общеразвивающих упражнений.</p>	<p>7. Перестроение из колонны по одному в колонну по два одновременным поворотом налево в движении.</p>	<p>30-40 сек</p>	<p>Выполнить перестроение по команде учителя. Ориентировать учащихся на размыкание на дистанции и интервалы в три шага.</p>
	<p>Обеспечить функциональную готовность организма к действиям по овладению акробатическими упражнениями. Способствовать формированию правильной осанки.</p>	<p>8. Общеразвивающие упражнения:</p>	<p>до 5 мин.</p>	<p>Выполнять под музыкальное сопровождение. Акцентировать внимание учащихся на выполнении с максимальной амплитудой движений.</p>
	<p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани шеи и головы и подвижности в шейном отделе позвоночника (упр. 8.1, 8.2).</p>	<p><i>I. И.п. – стойка, руки на пояс:</i> <i>1 – наклон головы вперед;</i> <i>2 – выпрямиться в и.п.;</i> <i>3 – наклон головы вправо;</i> <i>4 – выпрямиться в и.п.;</i> <i>5-6 – повторить счет «1-2»;</i> <i>7-8 – повторить счет «3-4» влево.</i></p>	<p>4-6 раз</p>	<p>Акцентировать внимание учащихся на плавном выполнении упр. 1 и 2.</p>
	<p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани рук и подвижности в суставах (упр. 8.3, 8.4, 8.5).</p>	<p><i>II. И.п. – то же:</i> <i>1 – поворот головы направо;</i> <i>2 – поворот головы в и.п.;</i> <i>3-4 – повторить счет «1-2» налево;</i> <i>5-6 – дугой вперед поворот головы влево;</i> <i>7-8 – вернуться в и.п.;</i> <i>9-16 – повторить счет «1-8» в другую сторону.</i></p>	<p>2-3 раза</p>	<p>Максимально свести лопатки в сочетании с движениями руками назад.</p>
<p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани рук и подвижности в суставах (упр. 8.3, 8.4, 8.5).</p>	<p><i>III. И.п. – стойка, руки на пояс, плечи кверху.</i> <i>1-4 – 4 круга плечами назад.</i></p> <p><i>IV. И.п. – о.с.:</i> <i>1 – руки в стороны-книзу, кисть кверху;</i> <i>2 – руки в стороны, кисть книзу;</i> <i>3 – руки в стороны-кверху, кисть кверху;</i></p>	<p>2-3 раза</p> <p>1-2 раза</p>	<p>Ориентировать учащихся на активные движения руками в лучезапястном суставе.</p>	

1	2	3	4	5
<p style="text-align: center;">Вводно-подготовительная часть – 12-13 минут.</p>	<p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани туловища и подвижности в суставах (упр. 8.6, 8.7)</p>	<p><i>4 – руки вверх, кисть книзу;</i> <i>5-8 – повторить счет «1-4», руки дугами внутрь вниз.</i></p> <p><i>V. И.п. – стойка, руки в стороны:</i> <i>1 – согнуть пальцы в кулак;</i> <i>2 – разогнуть пальцы в и.п.</i></p> <p><i>VI. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс:</i> <i>1 – наклон вправо, левая рука вверх;</i> <i>2 – выпрямиться в и.п.;</i> <i>3-4 – повторить счет «1-2» влево, правая рука вверх.</i></p> <p><i>VII. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс:</i> <i>1 – поворот туловища направо, левая рука вперед;</i> <i>2 – поворот туловища в и.п., рука на пояс;</i> <i>3-4 – повторить счет «1-2» налево, правая рука вперед.</i></p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 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>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани туловища и ног и подвижности в суставах (упр. 8.8, 8.9).</p>	<p><i>VIII. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх:</i> <i>1 – наклон вперед-книзу;</i> <i>2 – выпрямиться в и.п.</i></p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Акцентировать внимание учащихся на плавном выполнении упражнения. Ноги в коленях при наклоне не сгибать. Выполнять до касания опоры пальцами рук или ладонями.</p>
		<p><i>IX. И.п. – стойка, руки в стороны:</i> <i>1 – согнуть правую вперед, хлопок ладонями под ногой;</i> <i>2 – приставит правую в и.п., руки в стороны;</i> <i>3-4 – повторить счет «1-2» левой.</i></p>	<p>4-6 раз</p>	<p>При махе ногой не допускать наклона вперед.</p>

1	2	3	4	5
<p>Основная часть - 25 - 26 минут.</p>	<p>Эстафеты с элементами гимнастики. Осуществление индивидуальной работы по совершенствованию способов лазанья и ползанья по гимнастической скамейке и гимнастическому мату.</p> <p>Проверить степень овладения разновидностями группировки и положением – упор присев, применительно к изучаемому акробатическому упражнению – кувырок вперед.</p> <p>Совершенствовать навык в сохранении плотной группировки. (упр. 9.2, 9.3, 9.4).</p>	<p><i>1. Ползание на гимнастических матах на коленях руки за головой, переход на гимнастические скамейки, лёжа на скамье, подтягивание туловища двумя руками.</i></p> <p><i>2. Ползание на гимнастических матах способом на четвереньках, переход на скамейки, лёжа на животе подтягивание туловища попеременным способом</i></p> <p><i>3. Ползание на гимнастических матах способом по пластунски, переход на скамейки способом на четвереньках.</i></p> <p>9. Упражнения на овладение перекатов в группировке:</p> <p><i><u>Упр. 1. Демонстрация слайдов с последующим выполнением их содержанием:</u></i> <i>группировки сидя, лежа на спине, в приседе; положение - упор присев.</i></p> <p><i><u>Упр. 9.2 1) и.п. упор присев</u></i></p> <p><i>1-2 группировка</i></p> <p><i>3-4 и.п.</i></p> <p><i>2) и.п. лежа на спине</i></p> <p><i>1-2 группировка</i></p> <p><i>3-4 и.п.</i></p>	<p>по 1-2 раза</p> <p>по 3-4 раза</p>	<p>Предварительно перестроить учащихся у гимнастических матов, используя соревновательный метод организации деятельности учащихся.</p> <p>Выполнять упражнения по распоряжению учителя, используя фронтальный и групповой метод организации деятельности учащихся.</p> <p>Использовать ИКТ. Акцентировать внимание учащихся на положении звеньев тела, постановку ладоней на опору в упоре.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на необходимость сохранения группировки при перекате. Обратить внимание учащихся на положение рук – локти прижать к туловищу.</p>

	<p>Сформировать умение в выполнении конечной стадии перекаат в группировке.</p> <p>Сформировать умение в выполнении движений ногами и руками в уступающем режиме мышечных усилий, применительно к перекаату в группировке.</p>	<p><u>Упр. 9.3. «Качалочка» в группировке лежа на спине с перекаатом в упор присев.</u></p>	<p>по 6-8 раз</p> <p>по 4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Добиться мягкого перекаата. Переход в и.п. выполнять без дополнительной опоры руками за счет активного движения («наката») плеч и</p> <p>головы вперед, постепенно увеличивая амплитуду движений. Акцентировать внимание учащихся на своевременной постановке ладоней на опору при перекаате вперед в упор присев.</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на постановке ладоней на опору, положении туловища и головы (приблизить затылок к мату).</p>
1	2	3	4	5
25 - 26 минут. Основная часть -	Сформировать умение в выполнении перекаата в группировке в объеме технических требований.	<p><u>Упр. 9.4. Из и.п. – группировка сидя, группировка в приседе, упор присев – перекаат назад и вперед.</u></p>	3-4 раза	<p>Акцентировать внимание учащихся на слитности выполнения.</p> <p>Соблюдение технического требования – положение стоп вместе.</p>
Заключительная часть – 4-5 минут.	Содействовать оптимизации функционального состояния организма занимающихся.	<p>10. Построение учащихся в рассыпную по залу и выполнение упражнений на расслабление групп мышц.</p>	до 3 мин.	<p>Использовать игровой метод организации деятельности учащихся: игра «Море волнуется – раз...» (учащиеся выполняют упражнения по показу учителем, хором произнося слова: «Море волнуется – раз! Море волнуется – два! Море волнуется – три! Морская фигура на месте замри!»; по окончании слов играющие принимают какое-либо положение, а водящий выбирает понравившуюся ему фигуру, и выбранный участник становится новым водящим).</p>

	<p>Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности.</p>	<p>11. Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявление мнений учащихся о результативности их деятельности, - обобщение высказываний учащихся, - оценка степени решения задач, - выделение лучших. 	<p>до 2 МИН.</p>	<p>Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на занятии.</p>
--	--	--	----------------------	---