**Конспект урока физической культуры по спортивной гимнастике**

Учитель: Таратуто Лилия Анатольевна

Дата: 14.11.2018 г.

|  |  |
| --- | --- |
| **Название предмета** | Физическая культура |
| **Тема** | ТБ на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке. Кувырок вперед. Упражнения на бревне и перекладине.  ОРУ с гимнастическими палками. |
| **Класс** | 3 «а» |
| **Тип урока** | Комбинированный |
| **Форма организации** | Индивидуальная, групповая, поточная |
| **Технология** | Личностно – ориентированная |
| **Цель урока** | Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений. |
| **Основные термины, понятия** | Группировка, перекат, кувырок вперед, назад |
| **Планируемые результаты.**  **Предметные:**  **Метапредметные:**  **Личностные:** | *научатся:* в доступной форме объяснять технику выполнения кувырков, анализировать и находить ошибки; координировать и контролировать действия.  *получат возможность научиться:* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений.  *познавательные –* овладеют способностью оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки одноклассников, формирование представления о технике выполнения кувырка вперед, назад;  *коммуникативные –* выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих,  *регулятивные –*  умение технически правильно выполнять двигательные действия (кувырок вперед, назад).  Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни, формирование навыка работать в группе, развивать внимание, ловкость, координацию; умения соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения кувырка вперед, назад |
| **Место проведения** | Спортивный зал |
| **Время урока** | 45 минут |
| **Оборудование** | Гимнастические палки, гимнастические маты, гимнастическое бревно, перекладина. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Вводная часть.**   **Цель:** обеспечить психологическую и функциональную готовность обучающихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установки, актуализация опорных знаний и умений  **Организационный момент.**  **Задачи:**  1. Начальная организация обучающихся.  2. Создание целевой установки на уроке.  3. Обеспечение внимания, дисциплины, собранности.  4. Регулирование эмоционального состояния, создание благоприятных психических и эмоциональных условий взаимодействия учителя и обучающихся.  5. Психологическая настройка на предстоящую деятельность. | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| Организует построение, проверяет готовность обучающихся к уроку. | Строятся в одну шеренгу. Дежурный класса сдает рапорт о готовности класса к уроку. | 1 мин. | Строевая стойка: пятки вместе, носочки врозь, подбородок приподнят, видеть грудь 4 человека, | **Коммуникативные УУД:** Взаимодействуют во время построения в шеренгу и выполнения команд. Умение слушать, координировать действия.  **Регулятивные УУД:**  Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. |
| Демонстрация гимнастических упражнений на матах.  Для чего нужна гимнастика?  Какие виды гимнастики вы знаете?  Какие акробатические упражнения вы уже умеете делать?  Какую технику безопасности следует соблюдать при занятиях гимнастикой?  Давайте сформулируем тему и задачи на урок. | Ответы:  *Гимнастика спортивная, художественная, акробатика.*  *Перекат, кувырок назад, кувырок вперед, стойку на лопатках*  Формулируют тему и задачи урока. | 1 мин. | Включить в деятельность обучающихся. | **Познавательные УУД:**  Планировать занятия гимнастикой в режиме дня.  **Регулятивные УУД:**  Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;  Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. |
| **Разминка.**  **Задачи:**  1. Всесторонняя подготовка организма обучающихся.  2. Подготовка группы мышц плечевого пояса, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока.  3. Обеспечение решения специфических задач основной части урока. | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| Организует выполнение строевых упражнений (команд).  Построение, перестроения в шеренги, в колонны в движении | Выполняют команды поворотов на месте, перестроений из одной шеренги в две и обратно | 2 мин. | Команды:  "становись!", "равняйсь!", "смирно!", "вольно!", "налево!", "направо", "кругом!",  «на первый-второй рассчитайсь». | **Коммуникативные УУД:** Взаимодействуют во время перестроения в колонны. Умение слушать, координировать действия.  **Регулятивные УУД:**  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  Выполнять строевые команды, перестроения различными способами, контролировать свои действия согласно инструкции. |
| Организует повторение правил ТБ.  Организует выполнение общеразвивающих упражнений на месте. | Повторение правила ТБ на занятиях гимнастикой.  Упражнение на плечевой пояс, на туловище, на ноги. | 8 мин. | Руки на пояс, спина прямая.  руки за головой, спина прямая, ноги в коленном суставе прямые. | **Коммуникативные УУД:** Взаимодействуют во время выполнения упражнений .  **Познавательные УУД:**  Представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Основная часть.**   **Цель:** Обучить кувырку назад в группировке**.**  **Задачи:**  1. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений в группах.  2. Развитие физических качеств: гибкости, ловкости и координационных способностей.  3. Воспитание внимания, чувства товарищества, коллективизма. | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| **Изучение нового материала.** Учитель формулирует задание, осуществляет контроль.  Даёт команду построиться возле матов.  Проводит подготовительные упражнения.  Объясняет технику правильного выполнения упражнения и показ более подготовленным учеником кувырка вперед, назад. | Прогнозировать свою деятельность.  Слушают, выполняют упражнение.  Подготовительные упражнения:  группировка из положения упор присев,  перекаты в группировке,  перекат в группировке с опорой рук. | 5 мин. | Повторить 4-6 раз.  Обратить внимание на положение головы.  Выполнение элементов со страховкой | **Познавательные УУД:**  Представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; понимать и воспринимать на слух словесные указания учителя и «тренера» в группах.  **Регулятивные УУД:**  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  Выполнять акробатические упражнения, контролировать свои действия согласно инструкции.  **Личностные УУД:** принимать и соблюдать учебную задачу, ориентация на выполнение моральных норм, регулирующих поведение в группе и классе, быть тактичным и уважительным в работе группы  **Коммуникативные УУД:**  Формировать умение слушать и понимать других, умение работать в паре и группе.  . |
| **Первичное осмысление и закрепление.**  Организует круговую тренировку.  Назначение «тренера» в каждой группе  Контролирующая функция.  Работа в группах:  1 группа – упражнения на перекладине  2 группа – упражнения на матах  3 группа – упражнения на бревне | «Тренеры» выполняют задание первыми, затем следят за выполнением задания учащимися своей группы: исправляют ошибки, в конце проговаривают их. Отрабатывают элементы в группах. | 21 мин. | Расстояние между снарядами 2-3 метра .  Смена заданий по свистку |
| 1. **Заключительная часть.**   **Цель:** приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние и создание установки на эту деятельность, постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние.  **Задачи:**  1. Снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц.  2. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и физиологической напряженности).  3. Снижение активности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы до нормы.  4. Подведение итогов учебной деятельности, с оценкой учителя и самооценкой результатов деятельности обучающихся.  5. Организованное завершение занятия. | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| Организует построение обучающихся.  Проводит упражнения на восстановление и расслабление организма. Упражнения на осанку с гимнастическими палками. | Строятся в две шеренги.  Выполнение упражнений на восстановление дыхания:  1. И.П. - о.с., руки в стороны - вверх.  1-3 - полунаклон вперед, спина круглая, руки вперед - вниз - выдох;  4-5 пауза;  6-8 вдох. вернуться в и.п.  2. И.П. - о.с, руки на пояс.  1-2 - голову вниз, локти вперед - выдох;  3-4 - поднять голову, отвести локти назад - вдох.  Выполнить 3-4 раза.  3. И.П. - о.с, руки вверх.  1 - наклон вправо, выдох;  2 - и.п., вдох;  3-4 - то же влево.  Различные упражнения с гимнастическими палками. | 3 мин. | Строго соблюдать методические рекомендации по выполнению упражнений на восстановление дыхания. | **Познавательные УУД:**  Представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий.  **Регулятивные УУД:**  Принимать и сохранять учебную задачу |
| **Рефлексия.**  Вспомните тему нашего урока. Удалось достичь поставленных целей. Что удалось на уроке, что не удалось?  Оцените свою работу на уроке.  Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом | Обучающиеся анализируют свою работу. | 3 мин. | Отметить лучших ребят. | **Личностные УУД:**  Осваивать начальную форму познавательной и личностной рефлексии  **Регулятивные УУД:**  Адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей |
| **Д/задание.** | Организованно покидают спортивный зал. | 1 мин. |  | Обучение перекатам и кувыркам. |