**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 группеКонтролирующая функция. Работа в группах:1 группа – упражнения на перекладине2 группа – упражнения на матах3 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. |