

КОНСПЕКТ УРОКА

Образовательное учреждение: Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа-интернат № 1 имени К. К. Грота Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Предмет: физическая культура

Класс: 4

Учитель: Атройнова Наталия Валентиновна

Тема урока: выполнение 2 частей гимнастической комбинации.

Тип урока: урок совершенствования пройденного материала.

Технология: игровая

Оборудование: складные гимнастические маты.

Мультимедийное обеспечение: аудиозапись песни «Утренняя гимнастика» в исполнении группы «Непоседы», аудиозапись музыки для релаксации.

Цель урока: закрепить умение выполнять 2 часть гимнастической комбинации (перекат в группировке, лежа на спине), соблюдая все требования выполнения отдельных элементов.

Коррекционная составляющая урока:

- развивать сохранные анализаторы
- развивать навыки ориентировки в пространстве

Планируемые результаты:

предметные:

- повысить качество выполнения 2 части гимнастической комбинации.
- научиться находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками

метапредметные:

- научиться организовывать собственную деятельность
- научиться давать характеристику и объективную оценку действиям на основе освоенных знаний и имеющегося опыта
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий и в игре

личностные:

- научиться быть дисциплинированным, упорным в достижении целей
- добиться умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях
- доброжелательно и уважительно относиться к объяснению ошибок и способов их устранения
- воспитывать позитивное отношение к критике: корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость)
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий и в игре
- формировать умение объективно (критично) себя оценивать.

Ход урока

Деятельность учителя

Деятельность обучающихся

I. Организационный момент.

Строевые упражнения.
Команды: «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку, рассчитайся!». Повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!».

Строятся в одну шеренгу. Выполняют строевые команды.

II. Определение темы и целей урока.	
<p>- Напомните мне, пожалуйста, какая тема второй четверти?</p> <p>- Молодцы!</p> <p>- Сегодня для разминки я предложу вам упражнения в движении под известную песню группы «Непоседы». Выполняем следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба на носках, руки на пояс; • ходьба в полуприседе, руки за спину; • ходьба, высоко поднимая бедро, руки на пояс; • ходьба, захлестывая голень назад; • ходьба в приседе; • ходьба выпадами, руки в стороны; • ходьба на месте с высоким подъемом бедра. <p>- О чем поется в песне?</p> <p>- Да, текст песни еще раз подтверждает, что тема нашей четверти – гимнастика.</p> <p>- Сегодня у нас с вами первый урок по этой теме?</p> <p>- Что мы уже знаем о гимнастике, какие упражнения умеем выполнять?</p> <p>- Правильно! А, чему мы учились на прошлом уроке?</p> <p>- Хорошо! Подумайте, какую цель мы определим для сегодняшнего урока?</p>	<p>- Гимнастика.</p> <p>Выполняют упражнения в движении, слепые - с ориентировкой правой рукой по осязательным ориентирам</p> <p>- О гимнастике.</p> <p>- Нет.</p> <p>- Гимнастика – это разнообразные физические упражнения. Мы умеем выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без них, элементы гимнастической комбинации, акробатические упражнения.</p> <p>- На прошлом уроке мы учились выполнять 2 часть гимнастической комбинации, но не успели закрепить пройденный материал.</p> <p>- Совершенствовать выполнение переката в группировке на спине.</p>
III. Воспроизведение и коррекция опорных знаний.	
<p>- Давайте подумаем, что мы должны с вами сделать, для того, чтобы достичь этой цели?</p> <p>- Можно ли сразу приступить к выполнению 2 части гимнастической комбинации? Почему?</p> <p>- Как мы должны подготовиться?</p> <p>- Для этого, давайте, перестроимся в круг и будем выполнять общеразвивающие упражнения (ОРУ). В каком порядке они выполняются?</p> <p>- Перестройтесь в круг.</p>	<p>- Мы должны постараться исправить все имеющиеся ошибки и выполнить 2 часть гимнастической комбинации более качественно.</p> <p>- Нет. Мы должны разогреть наши мышцы.</p> <p>- Мы будем выполнять различные физические упражнения на все группы мышц.</p> <p>- ОРУ выполняются в следующем порядке:</p> <ul style="list-style-type: none"> • для мышц шеи; • для мышц рук и плечевого пояса; • для мышц туловища; • для мышц ног; • для мышц всего тела. <p>Перестраиваются в круг с помощью учителя, взявшись за руки.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Сейчас мы все вместе начнем выполнять упражнения и будем следить за тем, насколько правильно были подобраны вами задания. - Какие упражнения надо было предлагать? - Правильно ли вы их провели? - Кто из вас ошибся? 	<p>Все ОРУ выполняются по схеме, которую определили учащиеся. Каждое упражнение проводит любой желающий из класса.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения по установленной схеме. - Некоторые ошибались. - Учащиеся оценивают свои действия.
IV. Тренировочные упражнения. Работа в парах.	
<ul style="list-style-type: none"> - Что мы с вами делали на первом этапе урока? - Вспомните, какова цель нашего урока? - На сколько счетов выполняется 2 часть гимнастической комбинации? - А, чтобы она у вас получилась, что вы сейчас будете выполнять? - Молодцы! Давайте последовательно выполним: <ol style="list-style-type: none"> 1. положение «упор присев» 2. положение «группировка на спине» 3. перекаты в группировке на спине 4. перекаты в группировке на спине из упора присев в положение «упора присев» <p>Учитель раскладывает гимнастические маты на полу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполните следующие упражнения. <ul style="list-style-type: none"> • Положение «упор присев» <p>Исходное положение (ИП) – основная стойка (ОС)</p> <p>1 – упор присев 2 – ИП</p> <ul style="list-style-type: none"> • Положение «группировка на спине» <p>ИП – лежа на спине</p> <p>1 – группировка на спине 2 – И.П.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перекаты в группировке <p>ИП – группировка на спине</p> <p>Свободные перекаты вперед – назад в ИП</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перекаты в группировке на спине из упора присев в положение «упора присев» <p>ИП – положение «упор присев»</p> <p>1 – перекаты в группировке на спине 2 – ИП</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Мы разогрели наши мышцы, подготовили их для выполнения 2 части гимнастической комбинации. - Продемонстрировать 2 часть гимнастической комбинации, соблюдая все требования выполнения отдельных элементов. - На 8 - Тренировочные упражнения. <p>Учащиеся встают спиной к гимнастическим матам и размыкаются с помощью учителя и по памяти.</p> <p>Выполняют последовательно задания под счет учителя с ориентировкой на проприоцептивные ощущения и сохранные анализаторы.</p>

<p>- А теперь разбейтесь на пары. Один из вас сейчас будет выполнять положение «группировки на спине» на 8 счетов, а другой, с помощью сохранных анализаторов, постарается оценить, насколько хорошо была выполнена группировка.</p> <p>- Давайте еще раз озвучим критерии оценки этого элемента.</p> <p>- Правильно!</p> <p>- 1 номера выполняйте упражнение. ИП – лежа на спине. 1 – 7 – положение «группировки на спине» 8 – ИП</p> <p>- Как выполнил элемент ваш товарищ? Оцените его работу. Что вы ему посоветуете?</p> <p>- Поменяйтесь местами.</p> <p>- 2 номера выполняйте упражнение. ИП – лежа на спине. 1 – 7 – положение «группировки на спине» 8 – ИП</p> <p>- Оцените, насколько хорошо выполнил задание ваш товарищ.</p> <p>- Молодцы! А теперь выполняйте 2 часть гимнастической комбинации на 8 счетов слитно. - Кто готов – покажите мне.</p> <p>Начинаем! ИП - ОС 1- Упор присев 2- Перекат в группировке 3-4- Упор присев 5-6- Перекат в группировке 7- Упор присев 8- ОС</p> <p>- Не все держали плотную группировку во время переката и дотягивали носочки в положении</p>	<p>Разбиваются на пары с помощью учителя.</p> <p>- Колени должны быть максимально приближены к груди. - Голова не должна касаться гимнастического мата. - Левая рука должна обхватывать левую ногу за голень, а правая рука – правую ногу. - Носки должны быть дотянутыми.</p> <p>1 номера выполняют группировку с ориентировкой на проприоцептивные ощущения и сохранные анализаторы, а 2 номера стараются оценить качество выполнения с помощью осязания.</p> <p>- Гриша выполнил элемент не очень хорошо, так как у него не было плотной группировки, и голова касалась гимнастического мата. Хочу посоветовать ему в дальнейшем при выполнении «группировки» ближе прижимать колени к груди и тянуться носом к коленям.</p> <p>Учащиеся меняются местами.</p> <p>2 номера выполняют упражнение с ориентировкой на проприоцептивные ощущения и сохранные анализаторы, а 1 номера стараются оценить качество выполнения с помощью осязания.</p> <p>- Ксюша сделала группировку в соответствии со всеми требованиями ее исполнения.</p> <p>Учащиеся поднимают правую руку вверх.</p> <p>Выполняют 2 часть гимнастической комбинации с ориентировкой на проприоцептивные ощущения и сохранные анализаторы.</p>
--	--

<p>«группировки». У некоторых было касание затылком гимнастического мата во время выполнения переката. Пожалуйста, учитывая все мои замечания, выполняйте еще раз.</p>	<p>Выполняют еще раз, стараясь исправить свои ошибки.</p>
<p>V. Закрепление (совершенствование).</p>	
<p>- Можем ли мы сказать, что усовершенствовали навык выполнения 2 части гимнастической комбинации?</p> <p>- Для того, чтобы убедиться в этом, усложним условия. Сейчас будем делать 2 часть гимнастической комбинации все вместе под самостоятельный счет. Все считают про себя, а темп счета я буду задавать ударами в бубен.</p> <p>- Скажите, на сколько счетов мы выполняем 2 часть гимнастической комбинации?</p> <p>- Правильно! Значит, сколько ударов в бубен должно прозвучать?</p> <p>- Молодцы!</p> <p>- Каждый в конце выполнения сделает хлопок в ладоши. Если все хлопки совпадут по времени – значит вам удалось выполнить перекат синхронно. Знаете ли вы что такое «синхронность?»</p> <p>- Правильно! Сейчас по хлопкам послушаем удастся ли вам добиться синхронности выполнения комбинации.</p> <p>- Готовы?</p> <p>- Начали!</p> <p>- Теперь давайте оценим синхронность выполнения комбинации.</p>	<p>- Наверное, можем.</p> <p>- На 8</p> <p>- 8</p> <p>- Синхронность – это, согласованность движений двух или нескольких людей.</p> <p>- Учащиеся поднимают правую руку вверх.</p> <p>- Все начинают выполнять 2 часть гимнастической комбинации под удары в бубен и заканчивают выполнение хлопком в ладоши.</p> <p>- Синхронности пока не получилось. Хлопки в конце 2 части гимнастической комбинации чуть-чуть не совпали, поэтому не удалось завершить выступление одновременно. Но самое главное, что все старались, и, думаем, в дальнейшем мы ее продемонстрируем.</p>
<p>VI. Рефлексия.</p>	
<p>Учитель включает музыку для релаксации, на фоне которой происходит рефлексия.</p> <p>- Какую цель мы ставили перед собой? Достигли ли мы ее?</p> <p>- Сейчас, я каждому из вас раздам набор</p>	<p>- Мы практически достигли цели, усовершенствовали выполнение 2 части гимнастической комбинации. Однако, не совсем успешно справились с заданием на синхронность выполнения.</p>

<p>геометрических фигур (квадрат, прямоугольник, ромб и овал). Оценивая свою работу на уроке, вы выберите одну из них, которая будет соответствовать «5», «4», «3» или, быть может, «2». Итак, «5» - это большой квадрат, «4» - это ромб, «3» - это треугольник и «2» - это маленький квадрат.</p> <p>Учитель раздает геометрические фигуры ученикам.</p> <p>- Кто выбрал большой квадрат? Почему?</p> <p>- Посмотрим, кто выбрал ромб? Почему?</p> <p>- Кто выбрал треугольник? Почему?</p> <p>- Кто выбрал маленький квадрат?</p> <p>- Как мы можем оценить свою работу в целом?</p> <p>- Сегодня я всем ставлю «5», так считаю, что вы очень старались весь урок, были внимательны и у многих выполнение переката в группировке, лежа на спине, получилось гораздо лучше, чем на предыдущих уроках.</p>	<p>- Потому что у нас, практически, все получилось. Мы научились четко выполнять 2 часть гимнастической комбинации и безошибочно выполнили сложное задание на синхронность.</p> <p>- Не получилось выдержать темп, заданный ударами бубна, вследствие чего была нарушена синхронность выполнения комбинации. Не удалось четко провести общеразвивающее упражнение в первой половине урока.</p> <p>- Я очень старался, но пока выполнение одной части гимнастической комбинации требует совершенствования, так как я допускаю большое количество ошибок. Думаю, что в дальнейшем мне необходимо тренироваться не только на уроках, но и дома.</p> <p>- Таких нет.</p> <p>- Нам особенно понравилось выполнять гимнастическую комбинацию синхронно под удары в бубен. Правда, это задание пока не очень хорошо получилось, но мы будем стремиться к совершенству. Учитывая все комментарии, считаем, что цель урока в целом достигли, перекаат в группировке на спине теперь выполняем более качественно.</p>
<p>VII. Заключительный этап.</p>	
<p>- В одну шеренгу, у гимнастической лестницы, становись!</p> <p>- «Равняйся!», «Смирно!». Урок закончен. До свидания.</p>	<p>Учащиеся находят гимнастическую лестницу, ориентируясь на сохранные анализаторы и по памяти.</p> <p>- До свидания!</p> <p>Поворачивают направо и организованно выйдят из спортивного зала, ориентируясь на сохранные анализаторы и по памями.</p>