

КОНСПЕКТ УРОКА

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

Предмет: физическая культура

Класс: 3а

Учитель: Шернина Лариса Николаевна

Тема урока: выполнение 1 и 2 части гимнастической комбинации (цапля, перебаты в группировке).

Тип урока: урок совершенствования пройденного материала.

Технология: игровые технологии, информационно-коммуникационная, здоровьесберегающие.

Оборудование: гимнастические маты, гимнастические ленты, массажные кольца.

Мультимедийное обеспечение: аудио запись (музыкальное сопровождение к упражнениям с гимнастической лентой.).

Цель урока: закрепить умение выполнять 2 части гимнастической комбинации («цапля», перебаты в группировке из упора присев», учитывая технику (правильность) их выполнения.

Коррекционная составляющая урока:

- развивать сохранные анализаторы;
- развивать навыки ориентировки в пространстве;
- воспитывать позитивное отношение к критике, корректировать отрицательные реакции на замечания (флегматичность, обидчивость).

Планируемые результаты:

предметные:

- повысить качество выполнения 1,2 части гимнастической комбинации.
- научиться находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками.
- научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и эстафет.

метапредметные:

- научиться обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, анализировать и объективно оценивать результаты своего труда;
- научиться общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий и в игре;
- научиться планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

личностные:

- добиться умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях
- доброжелательно и уважительно относиться к объяснению ошибок и способов их устранения
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и

доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Ход урока	
Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
I. Организационный момент.	
Строевые упражнения : построение, расчет по порядку, команды: «Равняйся!», «Смирно!».	Строятся в одну шеренгу. Называют расположение инвентаря в спортивном зале.
II. Определение темы и целей урока.	
<p>- Тему второй четверти нам напомнят предметы, которые находятся в конусе (гимнастические ленты, мячи, скакалки). Хорошо!</p> <p>- Предлагаю рассказать подробнее о гимнастике, виды гимнастики, что делаем на уроках гимнастики.</p> <p>- А что мы делали на предыдущем уроке?</p> <p>- Какую же цель мы определим для сегодняшнего урока?</p> <p>- А как же мы достигнем нашей цели нашего урока?</p> <p>- А можно ли сразу выполнять 2 части гимнастической комбинации? - Какая должна быть подготовка?</p> <p>- В какой последовательности мы будем выполнять общеразвивающие упражнения?</p> <p>- Хорошо! А сейчас мы будем выполнять разминку и начнем ее с упражнений в</p>	<p>Отвечают, что тема 2 четверти «Гимнастика».</p> <p>Гимнастика – это вид спорта, включающий спортивную и художественную гимнастику. На уроках мы выполняем элементы в равновесии акробатические элементы, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов, последовательное выполнение нескольких элементов, комбинации в целом.</p> <p>Выполняли 1, 2 часть гимнастической комбинации отдельно. Выполняли последовательно 2 части гимнастической комбинации, но не сумели закрепить (совершенствовать) умение выполнять последовательно 2 части гимнастической комбинации.</p> <p>Совершенствовать умение последовательно выполнять 2 части гимнастической комбинации (цапля, пережат в группировке).</p> <p>Мы должны выполнить качественнее (техничнее) 2 части гимнастической комбинации, с учетом исправленных ошибок.</p> <p>Нет.</p> <p>Мы должны сделать разминку для всех групп мышц.</p> <p>В следующей последовательности::</p> <ul style="list-style-type: none">-для мышц шеи;-для мышц плечевого пояса;-для мышц рук;-для мышц туловища;-для мышц ног;

<p>движении.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба на носках (ориентировка по осязательным ориентирам): • ходьба, высоко поднимая бедро, руки (ориентировка по осязательным ориентирам): • ходьба с захлестыванием голень назад (ориентировка по осязательным ориентирам); • ходьба в приседе; • медленный бег, переходящий в ходьбу (ориентировка по осязательным ориентирам). <p>- Упражнения, выполненные нами подтверждают, что тема 2 четверти «гимнастика».</p>	<p>-для мышц стопы.</p> <p>Выполняют упражнения в движении, слепые - с ориентировкой правой рукой по осязательным ориентирам (предметам, находящимся по периметру зала: гимнастическая стенка, зеркальная стенка, 2 окна), ориентировку на шаги идущего впереди.</p>
<p>III. Воспроизведение и коррекция опорных знаний.</p>	
<p>- Давайте перестроимся в 2 шеренги и выполним общеразвивающие упражнения с массажными кольцами.</p>	<p>Выполняют в выше названной последовательности общеразвивающие упражнения. Учащиеся дают оценку качеству выполнения.</p>
<p>Тренировочные упражнения.</p>	
<p>- Что мы сделали на первом этапе урока?</p> <p>- Вспомните о цели урока.</p> <p>- Вспомним, на сколько счетов выполняется 2 части гимнастической комбинации?</p> <p>Учитель раскладывает гимнастические маты на полу.</p> <p>- А сейчас выполним тренировочные упражнения.</p>	<p>Мы сделали разминку, подготовили наши мышцы для выполнения 2 частей гимнастической комбинации.</p> <p>А цель урока совершенствовать 1. 2 части гимнастической комбинации.</p> <p>На 8 счетов «цапля» и на 4 счета перекат в группировке из упора присев.</p> <p>Учащиеся встают спиной к гимнастическим матам и размыкаются с помощью учителя.</p>

<p>1-руки вперед, 2-руки в стороны, 3-6 держат равновесие «цапля» 7-8 и.п.</p> <p>- Проговорим, как технично (правильно) выполняется равновесие.</p> <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>- Проговорим, как технично (правильно) выполняется перекат в группировке.</p> <p>- А сейчас постараемся выполнить 2 части гимнастической комбинации под счет с учетом техники.</p> <p>- Покажите готовность выполнять 1 и 2 часть комбинации.</p> <p>- Не все держали равновесие устойчиво, не тянули носок в перекатах, группировка не была достаточно плотной, не соблюдался счет.</p> <p>- А теперь выполним 2 части гимнастической комбинации последовательно с учетом техники, соблюдения счета и учитывая мою корректировку.</p> <p>- Молодцы!</p>	<p>Выполняют тренировочные упражнения с ориентировкой на тактильные и осязательные ориентиры.</p> <p>Руки прямые, голова над плечами, опорная нога выпрямлена, свободная нога согнута, вытянутый носок прижат к колену.</p> <p>Выполняют тренировочные упражнения с ориентировкой на тактильные и осязательные ориентиры.</p> <p>Плотная группировка, колени касаются груди, носок вытянут, плавный перекат от ягодиц до плеч, не касаясь затылком гимнастического мата.</p> <p>Поднимают правую руку вверх.</p> <p>Выполняют 2 части гимнастической комбинации с учетом техники выполнения.</p> <p>Согласны.</p> <p>Выполняют еще раз, стараясь выполнять максимально точно.</p>
<p>IV. Закрепление (совершенствование).</p>	
<p>- Как вы думаете, усовершенствовали ли мы навык выполнения 2 частей гимнастической комбинации?</p> <p>- Чтобы уверенно ответить на этот вопрос каждый выполнит из вас комбинацию самостоятельно, под счет.</p>	<p>Думаем, что да усовершенствовали..</p> <p>Выполняют две части гимнастической комбинации под счет самостоятельно.</p>
<p>V. Рефлексия.</p>	
<p>Учитель включает медленную выразительную музыку для релаксации на фоне которой происходит рефлексия и учащиеся выполняют упражнения с гимнастическими лентами.</p> <p>Учащиеся садятся на гимнастические маты.</p>	<p>Учащиеся ориентируясь на тактильные ощущения, узнают мелкие предметы находящиеся в мешочках.</p>

<p>Учитель раздает тактильные мешочки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Достигли ли мы цели нашего урока? - Как вы можете оценить свою работу на уроке. - Старались все, были внимательны, активны, дисциплинированы. 	<p>Цель урока - совершенствовать умение выполнять 2 части гимнастической комбинации.</p> <p>Дети анализируют свою деятельность: оценивают свои достижения, чувства и эмоции, возникшие в ходе и по окончании работы.</p>
<p>VI. Заключительный этап.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - В одну шеренгу, становись! «Равняйся!», «Смирно!». Урок закончен. До свидания. 	<p>Организованный выход из зала.</p>