Конспект - урока по гимнастике 3 класс

**Программа**: по физической культуре: предметная линия учебников В. И. Ляха 1—4 классы,

М. Просвещение, 2014;

**Раздел программы**: Бодрость, грация, координация.

**Тип урока**: образовательно - познавательный.

**Тема урока:** Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.

**Цель урока:** Освоение техники группировки, перекатов в группировке.

**Задачи урока:**

1. Актуализация знаний о технике группировки, перекатов в группировке.
2. Обучение техники группировки, перекатов в группировке.
3. Предупреждение и исправление ошибок при выполнении группировки, перекатов в группировке
4. Развитие внимания, координации, ловкости.
5. Воспитание взаимодействия со сверстниками.

**Условия проведения**: Спортивный зал

**Материально- техническое обеспечение**: Гимнастические маты, мяч волейбольный, свисток.

|  |
| --- |
| **1. Вводно-подготовительная часть****1.1. Организационный момент.** Цель: обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку. Задачи:- создать положительный эмоциональный настрой;- создать условия для принятия обучающимися учебной задачи урока.- формирование установки учащихся на активную познавательную деятельность**.**Методы: словесные, объяснение, беседа, указания, команды.  |
| **Деятельность учителя**  | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| Организует построение класса, приветствует:  «Здравствуйте ребята!  | Строятся, приветствуют учителя. | 30 сек | Обратить внимание на внешний вид учащихся  |
| Вопрос: «А как часто вы совершаете падения в своей жизни? Как нужно падать,чтобы меньше травмироваться? | Учащиеся рассуждают, отвечают  | 1 мин | Помощь в формулировке ответов если это требуется. |
| Вопрос: «Как вы думаете, где это вам пригодится в повседневной жизни?»  | Учащиеся отвечают, что умение группироваться очень важно для того, чтобы сохранить свое здоровье в не предвиденных ситуациях (падении, ударах, столкновениях и т.д.) и тем самым определяют задачу урока | 1 мин | Помощь в формулировке ответов если это требуется. |
| Задает вопрос учащимся: Какие травмы можно получить при занятиях физическими упражнениями и правила оказания первой помощи при травмах:Проводит инструктаж по технике безопасности с контрольным опросом.Текст инструктажа:* Вход в зал разрешается только в присутствии учителя.
* Учащиеся должны быть в спортивной форме.
* Установка и переноска снарядов и оборудования, разрешается только по указанию учителя.
* При выполнении упражнений должна быть обеспечена страховка, самостраховка и помощь.
* Соблюдать дистанцию

 при выполнении  упражнений поточным  способом.Контрольные вопросы:Можно ли выполнять сложные упражнения без страховки?Каковы двигательные действия при выполнении упражнения?Что нужно соблюдать при выполнении упражнений поточным способом? | Слушают, рефлексируют и отвечают.* Ушибы

Покой, холод * Растяжения

Наложение тугой повязки, холод, обращение к врачу * Вывихи

Фиксация сустава, наложение тугой повязки, холод, обращение к врачу* Переломы

Наложение шины, ожидание врача, в случае открытого перелома наложение жгутаПравильные ответы:Не выполнять самостоятельно сложных упражнений, требующих страховки.Быть внимательным и сосредоточенным при выполнении упражнения.При выполнении упражнений поточным способом соблюдать дистанцию. | 3 мин | Помощь в формулировке ответов если это требуется. |
| **1.2 Разминка**: **Цель данного этапа урока:** обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение общеразвивающих упражнений);**Задачи:** - подготовка групп мышц шеи, плечевого пояса, туловища и ног,дляучастия в решении двигательных задач основной части урока;- обеспечение решения специфических задач основной части урока;-формирование навыков и умений выполнять двигательные действия с различными заданными параметрами (скорость, длительность, мышечное напряжение, направление, темп, ритм).**Методы:** словесные, наглядные, метод строго регламентированного упражнения, переменно – интервального и попеременно - непрерывного упражнений.**Критерии достижения целей и задач данного этапа урока**: изменение функциональных показателей (ЧСС), готовность учащихся к активной учебной деятельности.  |
| **Деятельность учителя**  | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** |
|  |  | **ОГ** | **ПГ** | **СМГ** |  |
| Дает команду: «В обход по залу шагом, марш!» | Идут в обход по залу в колонну по одному, соблюдая дистанцию 2 шага  | 1 мин | **-** | **-** | Следит за интервалом в 2 шага. Следить за осанкой, задания выполнять под счет, следить за правильным выполнением упр. |
| Дает задания в ходьбе и показывает их правильное выполнение. | Выполняют задания:Ходьба: - обычная;- на носках, руки за спиной;- на пятках, руки за голову;- перекатами с пятки на носок, руки на поясе;- в полуприседе; | 1 мин  | **-** | **-** | Следить за движением рук и дыханием. |
| Дает и показывает беговые задания | Бег: - обычный; - приставными шагами правым боком, с одновременным вращением рук в плечевых суставах вперед;- приставными шагами левым боком, с одновременным вращением рук в плечевых суставах назад;- сгибая ноги вперед;-сгибая ноги назад;- с выпрыгиванием вверх , колени к груди;-бег обычный. | 2 мин0,5 круга0,5 круга1 круг5 раз0,5 круга | **-** | **-** | Требует от учащихся чёткого выполнения упражнений. Дает рекомендации правильного дыхания в беге. |
| Проводит дыхательные упражнения. | Ходьба: -обычная;- упражнения на восстановления дыхания.  | 1 мин | **-** | **-** | Следить за дыханием. |
| Организует измерение ЧСС | Производят измерение чистоты сердечного сокращение (15 сек). | 15 сек | **-** | **-** | Учащиеся выполняют замеры самостоятельно, при возникновении затруднений учитель корректирует.  |
| Проводит перестроение в две колонны  | Учащиеся, из колонны по одному, перестраиваются в колонну по два. | 30 сек |  |  |  |
| Организует О.Р.У. | Упражнения для мышц шеи:- наклоны головы вправо, влево, вперед;- повороты головы вправо, влево. | 1 мин | **-** | **-** | О.Р.У. проводит один из учеников. Учитель контролирует их выполнение.Следить за И.П. |
| Объясняет, как должно выполняться упражнение и следит за тем, чтобы упражнение выполнялось правильно. | Упражнения для мышц плечевого пояса: 1. Правую руку согнуть в локте, поднять вверх, опустить назад за голову, левой ладонью взяться на локоть правой. Вдох, задержать дыхание, постараться отвести правый локоть вперед, левой ладонью оказывать сопротивление. На выдохе прекратить давление и сопротивление, расслабить правую руку и, помогая левой рукой, завести ее дальше за спину.2. смена рук.3. Правую руку согнуть в локте перед собой, на уровне щеи, левой ладонью взяться за локоть правой. Вдох, задержать дыхание, постараться отвести правый локоть вперед, левой ладонью оказывать сопротивление. На выдохе прекратить давление и сопротивление, расслабить правую руку и, помогая левой рукой, завести ее дальше за голову.4. смена рук.5. Выполнить круговые разнонаправленные движения рук в плечевых суставах. | 2 мин3 раза3 раза3 раза3 раза8-9 вращений в одну сторону.8-9 в другую. | **-** | **-** | Следить за правильным выполнением упражнений, дыханием. |
| Дает задание, осуществляет индивидуальный контроль. | Упражнения на мышцы туловища и ног: - наклоны в сторону;- круговые движения туловища:-наклон вперед на 4 исходных положения;- вращение согнутой ноги в тазобедренном суставе;- вращение ног в коленных суставах;1-3 прыжки на двух ногах на месте, 4 – поворот на 180\*. | 2 мин | **-** | **-** | Следить за правильным выполнением упражнением, дыханием. |
| **2. Основная часть**: Проверка домашнего задания. **Цель:** - установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания всеми учащимися, выявление пробелов и их коррекция.- обеспечение активной работы учащихся для получения конкретных знаний, двигательных и инструктивных компетенций, выраженных сдвигами психических и морфофункциональных показателей развития двигательных, духовно – нравственных и волевых качеств занимающихся. **Задачи:** - установление уровня знаний у большинства учащихся и типичные недостатки.- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;- формирование жизненно необходимых и спортивных двигательных навыков;- формирование специальных знаний;- обучение умению применять приобретенные навыки и качества в условиях жизни, спортивной и трудовой деятельности;- обучение правильной техники выполнения упражнений.**Формы организации деятельности учащихся**: фронтальная, индивидуальная, в парах.Методы : упражнения, словесные, наглядные, стимулирование и мотивация, контроль и самоконтроль, игровой метод.**Методы мотивирования (стимулирования) учебной активности учащихся:** похвала, поощрение.  |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **ОГ** | **ПГ** | **СМГ** |
| Игра «Кто быстрее» | По первому сигналу учителя учащиеся на месте выполняют различные задания, по второму сигналу принимают положение упор присев, как можно быстрее. Кто присел последним, тот выполняет два приседания. | 4 мин |  |  | Следить за ходом игры. |
| Учитель показывает и объясняет, как правильно выполнить группировку. | Повторяют предложенную учителем группировку  | 1 мин |  |  |  |
| Задает вопрос: «Итак, по каким критериям мы можем оценить правильность выполнения задания?»  | Отвечают (правильное выполнение полный сед, руками обхватив колени)  | 1 мин | **-** | **-** |  |
| Учитель показывает с помощью учеников технику выполнения группировки. | Учащиеся выполняют группировку. | 1 мин | **-** | **-** |  |
| Показывает технику перекатов в группировке | Пробуют выполнить перекаты назад в группировке | 3 мин |  |  | Колени разведены, руки под коленным суставом, подбородок прижат к груди |
| Задает вопрос: «Итак, по каким критериям мы можем оценить правильность выполнения задания?» | Отвечают (правильное выполнение не отпускать руками колени, подбородок прижат к груди, спина круглая). | 1 мин |  |  |  |
| Дает команду разбиться по парам и предлагает игру «Неваляшка» | Выполняют задание: первый номер принимает положение упор присев, руки на подколенном суставе, подбородок прижат к груди. Второй номер многократно выполняет легкий толчок в плечи первого номера. Задача первого номера выполнить перекат и падение на спину в группировке. По сигналу учителя они меняются ролями.  | 3 мин |  |  | Следить за ходом игры. |
| Предлагает игру «Неваляшка с мячом». | Класс делится на группы. Считалкой выбирается водящий в каждой группе. Ему выдается мяч. По сигналу учителя водящий передает мяч любому из игроков. Все игроки принимают положение упор присев. Игрок, получив мяч, выполняет перекат на спину в группировке, возвратившись в и.п. передает мяч другому игроку своей команды.  | 3 мин |  |  | Следить за ходом игры. |
| Игра «К своим капитанам» | Учащиеся остаются в своих группах. Водящий становится капитаном. По сигналу учителя учащиеся разбегаются по залу, по следующему сигналу строятся в одну шеренгу( колонну, круг). Кто быстрее построится, та команда победила. | 3 мин |  |  | Следить за ходом игры. |
| Организует измерение ЧСС | Производят измерение чистоты сердечного сокращение (15 сек). | 15 сек | **-** | **-** | Учащиеся выполняют замеры самостоятельно, при возникновении затруднений учитель корректирует.  |
|  **3. Заключительная часть****Снижение двигательной нагрузки, восстановление:****Цель:** приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние и создание установки на эту деятельности, постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние. **Задачи:** - снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;- регулирование эмоционального состояния.Методы: словесные., наглядные, практические.Критерии результативности: измерение параметров функциональной активности основных систем организма, внешние признаки. |
| **Деятельность учителя**  | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **ОГ** | **ПГ** | **СМГ** |
|  |  |  |  |  |  |
| Организует постепенное приведение организма учащихся в относительно спокойное состояние: упражнения на развитие координационных способностей.  | Выполняют упражнения. И.п. – Стоя, правая нога впереди левой на одной прямой (пятка около носка), руки на поясе, глаза закрыты. То же, но со сменой ног.  | 1 мин  | **-** | **-** | Учащиеся не должны качаться |
| **3.2. Подведение итогов урока, рефлексия.**Цель: - анализ и оценка успешности достижения цели урока и определение перспективы последующей работы. - осознание учащимися своей учебной деятельности, самооценка результатов деятельности своей и всего класса, анализ, фиксирование оценки успешности достижения цели и определение перспективы на будущее. **Задача:** - самооценка и оценка работы класса и отдельных учащихся;- понимание необходимости контролировать результаты учебной деятельности на уроке;- усвоение принципов саморегуляции и сотрудничества.**Методы:** использование алгоритма оценки работы класса и отдельных учеников.**Критерии результативности:** открытость учащихся в осмыслении своих действий и самооценке; прогнозирование способов саморегуляции и сотрудничества. |
| **Деятельность учителя**  | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **ОГ** | **ПГ** | **СМГ** |
| Организует рефлексию:-что удалось (не удалось?)Почему? | Проводят индивидуальную рефлексию, отвечают на вопросы учителя | 2мин | **-** | **-** |  |
| Какие трудности Вы испытали, выполняя задание**?** | Оценивают проблемы и трудности, возникшие в ходе выполнения заданий. | **-** | **-** |  |
| Что нового, интересного для вас было в проделанной работе? | Отвечают на вопросы учителя | **-** | **-** |  |
| Почему были допущены ошибки при выполнении задания? | Анализируют правильность выполнения упражнения, выявляют ошибки. | **-** | **-** |  |
| Оценивает качество выполнения заданий, динамику индивидуальных достижений учащихся, выставляет отметки за урок. | Слушают и анализируют оценку учителя. | **-** | **-** |  |
| **3.3. Задание на дом**:**Цель**: Обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания.**Задачи:** - Сообщение и объяснение домашнего задания, разъяснение методики его выполнения.- Инструктаж по выполнению самостоятельных занятий физическими упражнениями.**Критерии результативности:** реализация необходимых и достаточных условий для успешного выполнения домашнего задания всеми учащимися в соответствии с актуальным уровнем их развития; правильное выполнение домашнего задания всеми учениками. |
| **Деятельность учителя**  | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **ОГ** | **ПГ** | **СМГ** |
| -каким будет домашнее задание? Вам предлагается домашнее задание на выбор. Подумайте, кому из вас, исходя из достигнутых результатов на уроке, целесообразно выполнить следующие задания.Продемонстрировать родителям разученное на уроке упражнение. | Слушают, уточняют задание. | 1 мин | **-** | **-** |  |
| Прощается с учащимися. Организует уход из зала | Организованно покидают спортивный зал | 30 с | **-** | **-** | Соблюдение дисциплины при выходе из спортивного зала |