Конспект урока физкультуры «Т. Б. на уроках гимнастики»

1. Результаты деятельности:

**2.1***. Личностные (ЛР****):*** *Самоопределение* – начальные навыки адаптацией изменении ситуации поставленных задач

**2.2.** *Метапредметные (МПР):*

Регулятивные**:** *целеполагание*преобразовывать практическую задачу в образовательную.

Познавательные: *общеучебные* –осознанно

 строить сообщения в устной форме.

Коммуникативные: *инициативное сотрудничество* – формулировать свои затруднения

* 1. Предметные (ЛР):

Научатся : выполнять кувырок вперед и назад; шаги «Польки» и вис на перекладине; анализировать и находить ошибки эффективно их выполнять.

Получат возможность научиться: взаимодействовать со сверстниками; соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале.

1. Цель: Формировать навык выполнения акробатических упражнений; развивать умение самостоятельно выполнять кувырок вперед и назад.

**4.** Образовательные ресурсы: гимнастические маты, бревно (скамейка), перекладина гимнастическая, мяч

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения | Длительность | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Формы совзаимодействия | Универсальные учебные действия | Виды контроля |
| 1.Организационный момент | Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала |  | Проводит построение в шеренгу. Проверяет готовность учащихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой на изучение нового материала | Выполняют построение. Слушают и обсуждают тему урока | фронтальная | Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; | Устный опрос |
| 2.Актуализация знаний | Выполняют строевые организующие команды.  Выполняют ходьбу. (см приложение 1)  Выполняют бег . (см приложение 2)  Расчет на «первый – второй»  Выполняют упражнения разминки. (см приложение 3) |  | Дает команды:»Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»  Формирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения.  Формирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения.  После бега перейти на шаг «Шагом марш!»,  «Реже шаг», «Руки вверх -вверх вдох, руки вниз-выдох», «Направляющий, на месте стой!»,  «Налево!», «На 1-2 рассчитайсь», «Вторые номера 3 шага вперед делай раз, два, три, четыре»  Формирует задание, контролирует его выполнение | Выполняют команды  Выполняют ходьбу.  Выполняют бег. После бега переходят на ходьбу.  Выполняют команды. Поворачиваются налево к учителю лицом. Выполняют расчет.  Выполняют упражнения | Фронтальная  Фронтальная  Фронтальная  Фронтальная | Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.  Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействует со сверстниками в совместной деятельности со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действие партнера | Выполнение действий по инструкции.  Осуществление самоконтроля по образцу |
| 3.Изучение нового материала | Выполнить перекаты в группировке. (см приложение 4)  Выучить кувырок вперед и назад.  Выполнить кувырок вперед и назад.  Выучить и выполнить шаги «польки» (девочки).  Выучить и выполнить вис на перекладине.  Подвижная игры «Вышибалы» |  | Повторить серию перекатов.  Объясняет и показывает правильное выполнение кувырка назад и вперед.  Обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет контроль.  Напоминает правила и проводит подвижную игры. Первый раз выбили 5 приседаний, второй раз 5 отжиманий . далее поочередно. | Выполняют упражнения.  Выполняют кувырки (не менее 4 раз каждый)  Выполняют шаги польки и вис на перекладине (не менее 3 раз каждый)  Участвуют в игре. Выбирают кто будет выбивать. | Фронтальная .  Фронтальная, индивидуальная | Познавательные:  *Общеучебны*е- самостоятельно выделяют и формируют цели и способы их осуществления;  *Логические* – осуществляют поиск необходимой информации.  Регулятивные : осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.  Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в современной деятельности; контролируют действие партнера. | Выполнение действий по инструкции.  Осуществление самоконтроля по образцу |
| 4.Первичное осмысление и закрепление | Упражнения для развития внимания |  | Объясняет задание: по хлопку замереть на месте на левой ноге; 2 хлопка – на правой ноге. Создает эмоциональный настрой, обеспечивает мотивацию выполнения | Выполняют упражнения | фронтальная | Регулятивные : действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя | Выполнение действий по инструкции |
| 5.Итоги урока. Рефлексия | Обобщить полученные на уроке сведения |  | Проводит беседу по вопросам: -Какие упражнения у вас не получились во время урока?  - Какие ошибки были сделаны? | Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке | фронтальная | Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его  Регулятивные: прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала | Самооценивание учащихся за работу на уроке |

*Приложение 1*

*Ходьба*

1. На носках, руки вверх
2. На пятках, руки за голову
3. На внешней стороне стопы, руки в стороны
4. Наклоны вправо-влево, руки на пояс,
5. Наклоны к правой-левой ноге, достать пальцев ног
6. В полуприседе, руки на колени

*Приложение 2*

*Бег*

1. Обычный
2. С высоким подниманием бедра
3. Захлестыванием голени назад
4. Со взмахом ног вперед книзу
5. Со взмахом ног назад книзу
6. Приставным правым, левым боком

*Приложение 3*

*ОРУ*

**УПР. №1**

и.п.- стоя спиной к партнёру, взявшись внизу за руки.

1-2- стойка на носках, руки вверх;

3-4- и.п.

**УПР.№2**

и.п.- стоя лицом друг к другу, руки на плечах.

1-3- пружинистые наклоны;

4- и.п.

**УПР.№3**

и.п.- стоя спиной друг к другу, руки в « замок ».

1-3- наклоны вправо;

4- и.п.

5-8- тоже влево.

**УПР.№4**

и.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне плеч.

1-4- не разъединяя рук поворот вправо на 360;

5-8- то же влево.

**УПР.№5**

и.п.- ст. лицом друг к другу, руки на плечах.

1- полунаклон, мах левой ногой назад;

2- и.п.

3-4- то же правой ногой.

**УПР.№6**

и.п.- 1-й в полуприседе, 2-й в ст. за спиной руки на плечах партнёра.

1-2- 1-й разгибая ноги переходит в о.с.2-й слегка отталкиваясь принимает упор о плечи партнёра;

3-4- и.п.

**УПР.№7**

и.п.- сед спиной друг к другу взявшись под руки.

1- сед согнув ноги;

2- разгибая ноги лечь на спину партнёра, прогнуться ( партнёр выполняет наклон)

3-4- и.п.

5-8- то же выполняет партнёр;

**УПР.№8**

и.п.- ст. спиной друг к другу взявшись под руки.

1-2- присед;

3-4- и.п.

**УПР.№9**

и.п.- ст. на одной лицом друг к другу, правой рукой поддерживая поднятую вперёд левую ногу партнёра.

1-4- прыжки по кругу влево;

5-8- то же вправо;

затем смена и.п.(поменять ноги).

*Приложение 4*

*Перекаты в группировке.*

И.п. – упор присев в группировке. выполнить перекат назад до касания лопатками или головой (лучше лопатками) мата, а затем сразу перекатиться обратно в и.п. Сначала дети перекатываются в сед. Но стремиться нужно к тому, чтобы вернуться в упор присев. Эти перекаты уже выполняются без счета. Каждый ученик сам должен постараться подобрать удобный для себя ритм и темп выполнения этого упражнения. Выполнить 10 перекатов.

Выполнение перекатов прямым телом.

И.п.-лежа на спине, руки вверх. 1 – перекат со спины на живот вправо; 2- перекат в и.п.; 3- перекат со спины на живот влево; 4- перекат в и.п.

Перед выполнением убедиться в том, что все ученики поняли, что делать и в какую сторону начинать. Это упражнение лучше выполнять не под счет, а по хлопку или свистку. Хлопок – перевернулись, хлопок – и.п. и так далее.