

Технологическая карта урока по гимнастике в 4 классе

Тема урока: «Обучение акробатическому упражнению мост».

Дата проведения: 22.11.2017г.

Учитель физической культуры: Гурьянова Татьяна Вячеславовна

Цель: Формирование интереса и инициативы на занятиях с помощью изучения новых упражнений на развитие гибкости.

Задачи:

1. Повторить комплекс упражнений без предметов.
2. Разучить технику выполнения акробатического упражнения «мост» (самостоятельно и с помощью)
3. Совершенствовать акробатические упражнения (перекаты, кувырок вперед, стойка на лопатках).
4. Развивать координационные способности, гибкость в вися на перекладине.
5. Формирование интереса и инициативы на занятиях с помощью изучения новых упражнений на развитие гибкости.

Тип урока: урок с образовательно-обучающей направленностью.

Вид урока: по разделу «Гимнастика с основами акробатики».

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: по расписанию

Оборудование и спортивный инвентарь: гимнастические маты, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические обручи, свисток.

Части урока	Этапы урока		Цель этапа	Дозировка	Организационно-методические указания и формы организации	Формирование УУД
	Деятельность учителя	Деятельность учащихся				
Вводно-подготовительная часть урока	1. Организационный момент:		Мотивация деятельности учащихся	1,5 мин		Личностные: формирование положительного отношения к занятиям.
	Тема: «Обучение акробатическому упражнению мост» Знакомство с планом урока.	Активное участие в диалоге с преподавателем.			Построение в шеренгу, проверка готовности: наличие формы.	Познавательные: ознакомление с планом, принимают участие в беседе, формулируют задачи Коммуникативные: взаимодействие с учителем во время беседы Регулятивные: принимают решения и осуществляют выбор в учебной и познавательной деятельности
	2. Психологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока: сообщение учащимся задачи этапа.		Достичь среднего уровня физической нагрузки	3 мин	Построение в колонну по одному. Форма организации – фронтальная, способ выполнения – одновременный. Учитель располагается в центре зала.	Познавательные: выполняют повтор упражнений за учителем.
	Проведение ОРУ в движении: – Ходьба на носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок; – Медленный бег; – Бег приставными шагами(правым и левым боком); – Разновидности беговых упражнений; – Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания.	Выполнение заданий учителя.				
Сообщение команд и распоряжений к перестроению. Организация выполнения комплекса УГГ. Наблюдение за качеством выполнения. Коррекция действий учащихся.	Выполнение команд и распоряжений учителя для перестроения. Проведение комплекса УГГ (один уч-ся показывает перед всеми выполняющими): – Упр-ия на все группы мышц в положении стоя; – Упр-ия на все группы мышц в положении сидя; – Прыжковые упр-ия.	8 мин	Построение в две шеренги.	Коммуникативные находят адекватные способы поведения Регулятивные: самоконтроль правильности выполнения упражнений		

3. Самостоятельная работа по карточкам		Разучивание нового акробатического упражнения «мост» по парам.	15 мин	Учащиеся переходят к месту занятия. Форма организации – парами. Способ выполнения – поочередный.	Коммуникативные: находят адекватные способы поведения с партнером, взаимоконтроль. Регулятивные: контроль правильности выполнения упражнений, самооценка. Познавательные: осуществляют актуализацию полученных ранее знаний
Проведение краткого инструктажа, общее руководство работой, коррекция действий(по мере необходимости), наблюдение за качеством выполнения работы в парах.	Получение карточек, получение конкретной информации о качестве собственной учебной деятельности, взаимоконтроль; самооценка - критерии оценивания содержатся в карте.				
4.Выполнение гимнастических упражнений на развитие гибкости.		Совершенствование техники выполнения гимнастических элементов.	8 мин	Учащиеся остаются на тех же местах по два человека на гимнастическом мате. Форма организации – фронтальная, способ выполнения – одновременный.	Коммуникативные: находят адекватные способы поведения с партнером, взаимоконтроль. Регулятивные: самоконтроль правильности выполнения упражнений, самооценка. Познавательные: осуществляют актуализацию полученных ранее знаний
Выполнение гимнастических упражнений: – Перекаты вперед и назад в группировке и с опорой руками; – Кувырки вперед и назад; – Перекат назад из упора присев в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; – Лежа на спине коснуться ногами пола за головой Наблюдая за качеством выполнения, оценивая, корректирует действия (по мере необходимости). Выполнить тест на гибкость «Наклон вперед из положения сидя».	Выполнение заданий учителя. Самостоятельно и с помощью партнера. Сравнить разницу результатов.(см)				
5.Подвижная игра «Море волнуется...»		Воспитание способности управлять своими эмоциями; правильность выбора гимнастических упражнений.	6,5 мин	Форма организации – фронтальная.	
Выбирает из учащихся водящего. Напоминает правила игры.	Соблюдают правила игры.				
6.Подведение итогов игры.					

	Подводит итоги игры. Поощряет учащихся, сделавших упражнения правильно.						
Заключительная часть урока	7.Подведение итогов урока.		.	2 мин	Построение в одну шеренгу. Форма организации – фронтальная.	Познавательные: принимают участие в диалоге Коммуникативные: взаимодействие с учителем во время беседы Регулятивные: принимают решения и осуществляют выставление оценок	
	Сообщает систему выставления отметки (см. карточку). Сравнить результат теста с результатом прошлого урока.	Активно участвуют в диалоге. Высказывают свое мнение.	Развитие логического мышления. Выставление отметки самими учащимися за урок				
	8.Домашнее задание.		Формирование умения самостоятельно составлять комплекс упражнений.	0,5 мин	Построение в шеренгу.		
	Составить комплекс из изученных гимнастических упражнений самостоятельно. Придумать своё упражнение на развитие гибкости.		Творческий подход.				
9.Организованное завершение урока.			0,5 мин	Построение в шеренгу, поворот направо, выход из зала.			

Ход урока

I. Вводная часть.

1) Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения. Расчет по порядку. Сдача рапорта.

Сообщение задач урока. Закрепление правил безопасности при выполнении физических упражнений.

2) Расчет на первый-второй. Перестроение в две шеренги(повторить 2 раза). Повороты на месте: направо, налево, кругом. Перестроение в одну шеренгу, поворот направо.

3) Упражнения в ходьбе с заданиями (на носках, руки вверх; на пятках, руки за голову, на внешней и внутренней стороне стопы, руки внизу за спиной). Каждое задание выполняется по полкруга.

4) Бег: с махами прямыми ногами вперед, назад, руки на пояс; приставным шагом правым и левым боком - каждое задание – по полкруга.

5) Выполнив упражнения на восстановление дыхания, учащиеся перестраиваются из колонны по одному в колонну по 4 через середину зала и приступают к выполнению .

Разминка -ОРУ без предметов:

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1- наклон головы к правому плечу.

2- к левому.

3- вперед, подбородком прижимаясь к груди.

4- назад.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1-руки вперед.

- 2- вверх.
- 3- в стороны.
- 4- и.п.
3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью.
 - 1- рывок руками.
 - 2- поворот туловища вправо, руки в стороны.
 - 3- рывок руками.
 - 4- поворот туловища влево, руки в стороны.
4. И.п.: ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая на пояс.
 - 1-2-наклон влево.
 - 3-4-наклон вправо.
5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.
 - 1-наклон туловища вправо.
 - 2-влево.
 - 3-вперед.
 - 4-назад.
6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.
 - 1-2-3- наклон туловища вниз, пальцами рук коснуться пола, колени не сгибать.
 - 4-руки на пояс.
7. И.п.: ноги врозь, руки в стороны.
 - 1-поднять правую ногу и ее носком коснуться ладони левой руки.
 - 2- и.п.
 - 3- то же левой ногой.
 - 4- и.п.
8. И.п.: ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок за спиной.
 - 1- выпад вперед правой ногой.
 - 2-и.п.
 - 3- то же левой ногой.
 - 4- и.п.
9. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.
 - 1,3-присесть на корточки, пятки от пола не отрывать, руки вытянуть вперед.
 - 2,4- и.п.

Каждое упражнение повторяется 8-10 раз.

10. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны книзу. Выполнить скрестные движения руками за спиной.

11. И.п.: о.с., руки за спиной, ладони вместе. Медленный поворот ладонями вверх, провести по спине вверх, не размыкая ладони, до лопаток и затем медленно вернуться в и. п.

12. И.п.: сидя на полу ноги выпрямлены. Потянуться руками к носкам ног не сгибая коленей.

13. И.п.: сед на полу, ноги согнуты (по-турецки), руки за головой. Встать, не касаясь руками пола.

б) Учащиеся по сигналу учителя перестраиваются в одну шеренгу и готовят необходимое оборудование

II. Основная часть.

Акробатика- 1 отделение мальчики!

1. Упражнение «мост».

Перед выполнением провести ряд подводящих упражнений.

1) Упражнение « Кошечка». Стоя в упоре на коленях и руках, прогнуть спину вниз, затем выгнуть вверх.

2) И.п. – лежа на животе. Захватить руками голени и максимально прогнуться. Перекаты вперед назад: а) с помощью;

б) самостоятельно.

3) И.п. – лежа на спине. Опереться согнутыми у плеч руками (пальцы к плечам), локти на ширине плеч, сгибая ноги, ступни поставить параллельно на расстоянии ширины стопы.

4) Выполнить упражнение «мост» лежа спиной на гимнастическом мяче.

5) И.п. – лежа на спине на набивном мяче, который лежит под лопатками. Выполнить «мост».

6) «Мост» из и.п. лежа. Из положения лежа на спине опереться согнутыми руками у плеч(пальцы к плечам). Сгибая ноги, ступни поставить параллельно на расстоянии ширины ступни. Разгибая одновременно ноги и руки, максимально прогнуться, голову наклонить назад. Затем лечь на спину, сделать переворот в упор лежа, далее в упор присев и встать прыжком.

2. Кувырок вперед

Перед тем как выполнить кувырок вперед необходимо провести ряд подводящих упражнений.

1) Отработать все виды группировок. Построить учащихся в одну шеренгу вдоль гимнастических матов, затем посадить их на маты для выполнения группировок.

Группировка сидя.

И.п. – сидя с прямыми ногами, руки в стороны. Слегка развести ступни и голени, согнуть ноги, руками обхватить голени, подтянуть колени к груди, голову наклонить вперед(между коленями).

Группировка лежа.

И.п. – лежа на спине, руки на полу вдоль тела. Согнуть ноги, обхватив их руками за голени, подтянуть колени к груди, голову наклонить (между коленями).

Группировка в приседе.

И.п. – ноги врозь, ноги параллельно. Присесть на всей ступне, обхватив ноги ниже колен, прижать колени к груди, голову опустить (между коленями), подбородок прижать к груди.

2) Далее учащимся предлагается выполнить *перекаты вперед и назад*.

1. И.п. – сед на краю мата (спиной к мату). Подтянуть ноги к туловищу, оттолкнуться от мата руками и, сгруппировавшись и сильно подав плечи вперед, принять упор присев на полу. Упражнение выполняется в быстром темпе.

2. Из и.п. упора присев спиной к матам перекат назад в группировке, голову на грудь, до касания матов лопатками. Вернуться в и.п.

3. Повторить предыдущий перекат, но только со скрещенными ногами.

3) Выполнение кувырка вперед в группировке. (строго индивидуально)

И.п. – упор присев, руки на матах. Толкаясь ногами, перевернуться на спину (напомнить о постановке головы на мат – не на лоб или макушку, а на заднюю часть головы) и принять упор присев.

4) Для детей с плохо развитой координацией движений и страдающих излишним весом можно предложить выполнить упражнения на фитболах (гимнастических мячах).

1. В седе на мяче выполнить несколько маленьких шагов вперед (до положения лежа) и вернуться в и.п.

2. Лежа спиной на мяче, выпрямить ноги. Выполняя маленькие шаги вперед с прокаткой спиной по мячу, затем вернуться в и.п.

3. И.п. - в упоре на руках с опорой на мяч бедрами. Переступая руками вперед продвинуться так, чтобы мяч оказался под голенью. Вернуться в и.п.

4. Лежа на спине, ноги вверх, лодыжки сдавливают мяч.

3. Стойка на лопатках

Перед выполнением провести ряд подводящих упражнений.

1) Перекат назад из седа на полу, касаясь носками согнутых ног пола за головой, руки вдоль туловища.

2) Повторить предыдущее, но задерживаясь в положении лежа на спине в положении согнувшись.

3) Стойка на лопатках. Из и.п. упор присев перекат назад (ноги согнуты в коленях), руки поставить на талию, выпрямить ноги(необходимо удержать прямое положение, согнуть ноги, руки убрать, перекаат в и.п.

4) Выполнить кувырок вперед и перейти в стойку на лопатках.

Полоса препятствий - 2 отделение девочки!

1 –Пройти гимнастическую скамейку на четвереньках.

2 –Прыжки в каждый обруч.

3 –Лазание по гимнастической стенке

4- Кувырок в перед

5- Проползти по гимнастической скамейке.

6-Прыжки через скакалку 10раз.

7- Проползти под перекладинами.

СМЕНА ОТДЕЛЕНИЙ!

III. Заключительная часть.

1) В конце урока проводится игра «Точный поворот».

Описание игры. Точный поворот Цели: формировать умение ориентироваться в пространстве; развивать глазомер, координацию движений. Ход игры Дети делятся на две команды. Дети из первой команды садятся на стулья, стоящие в ряд на расстоянии 1-1,5 м друг от друга, закрывают глаза и выполняют задания педагога. Дети второй команды следят, чтобы игроки первой команды не открывали глаза. Задания: 1. Игрок должен встать со стула, сделать 5 шагов вперед, повернуться направо, еще раз направо, снова пройти 5 шагов, повернуться налево, еще раз налево, затем открыть глаза и сесть на стул. 2. Игрок должен встать со стула, сделать 3 шага вперед, повернуться налево, еще раз налево, снова пройти 3

шага вперед, повернуться направо, еще раз направо и открыть глаза. 3. Игрок выполняет 4 приставных шага вперед с правой ноги, поднимает вверх левую, затем правую руки, опускает их, выполняет 2 приставных шага назад с левой ноги, поворот направо, налево и открывает глаза. 4. Исходное положение (и.п.) — руки на поясе. Игрок выполняет 5 приставных шагов вперед с левой ноги, поднимает по очереди вверх руки, опускает их, выполняет 2 приставных шага назад с правой ноги, поворачивается налево, направо и открывает глаза. 5. И.п. — руки на поясе. Игрок выполняет 2 приставных шага вперед с правой ноги, 2 приставных шага вперед с левой ноги, один приставной шаг влево, поворот налево, один приставной шаг вправо, поворот налево и 3 шага вперед, открывает глаза. 6. И.п. — руки на поясе. Игрок выполняет 2 приставных шага вперед с левой ноги, 2 приставных шага вперед с правой ноги, один приставной шаг вправо, поворот направо, один приставной шаг влево, поворот направо и 3 шага вперед, открывает глаза. 7. И.п. — правой рукой дети держатся за спинку стула, левая рука на поясе. Игрок обходит 2 раза вокруг стула по часовой стрелке, затем меняет направление движения. Примечание. Задания выполняются строго с закрытыми глазами, не очень быстро, под команду педагога. Для детей второй команды порядок заданий меняется.

2) По сигналу учителя дети строятся в одну шеренгу и выполняют упражнение «Сосулька»: стоя на месте поднять руки вперед и вверх, соединить ладони.

Упражнение направлено на формирование правильной осанки. Учитель демонстрирует упражнение вместе с детьми: показывает, как нужно тянуться вверх на каждый счет («сосулька растет») и при этом выполнять глубокий вдох; обращает внимание детей на пяточки – от пола не отрывать. Выдох – руки опустить вниз.

3) Подведение итогов урока. Назвать лучших учеников. Указать ошибки.