Конспект урока по физической культуре для 7 класса (по ФГОС)

**Ф. И. О. педагога:** Букрабова Оксана Юрьевна  
**Предмет:** физическая культура  
**Класс:** 7   
**Тип урока**: комбинированный

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 40 минут

**Раздел:** гимнастика

**Тема урока:** Акробатика. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.

**Цель урока**: Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий гимнастики; совершенствование техники кувырка вперёд в группировке, стойки на лопатках.

**Технологии**: Здоровьесбережения, развивающего обучения

**Задачи*:***

**1. образовательная:** способствовать постановки учащимися целей и задач урока по совершенствованию техники кувырка вперёд, стойки на лопатках; закрепить теоретические знания; формировать у учащихся координационные способности.

**2. воспитательная:** комплексно развивать координацию, силу, гибкость; содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать чувства прекрасного, упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект;

**3. оздоровительная:** содействовать достижению гармоничности в физическом развитии, формирование навыка в акробатике; подготовить необходимые группы мышц с помощью комплекса ОРУ для освоения обучающимися действий по выполнению кувырка вперёд, стойки на лопатках.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап образовательного процесса** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащегося** | | | |
| **Личностная** | **Регулятивная** | **Познавательная** | **Коммуникативная** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **Подготовительный**  **(15 минут)**   1. Сообщение цели и задач урока   Знакомство с темой и планом урока.  ***Теоретические сведения об акробатике.***   * Что такое акробатика? * Как акробатика влияет на мышечную систему? * Как определить правильность выполнения элементов акробатики? * Виды акробатики.   **Итог.**   * Что такое акробатика? * Влияние акробатики на организм в целом?   2.Разминка:  ***Строевые упражнения:***  Повороты налево, направо, кругом  ***Упражнения для профилактики плоскостопия:***   * Ходьба на внешней стороне стопы; * ходьба на носках; ходьба на пятках; * ходьба в полуприседе, руки за головой   ***Комплекс общеразвивающих упражнений для развития гибкости и координации:***  - наклоны, повороты головой;  - повороты в сторону;  - скучивание;  - наклоны вперёд и назад;  - наклоны к прямым ногам;  - скрестные шаги правым боком;  - то же левым боком;  ходьба в приседе  - вращения и наклоны туловища;  - приседания  -выпады  - бег  - прыжки | Инструкция по ТБ.  Рассказ о том ,что такое акробатика. человека и о факторах влияющих на её формирование.  Занятия акробатикой развивают координацию, ориентировку в пространстве, что относится к способам самостраховки.  Можете ли вы сформулировать тему сегодняшнего урока?    При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений.  Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока  Следить за синхронным выполнением упражнения. Упражнения выполнить 2 раза.  Выполняются в соответствии с темпом музыки. Следить за правильной осанкой и положением рук и ног.  В процессе выполнения упражнений следить за соблюдением темпа  Следить за синхронным выполнением упражнения | формирование интереса  Дети отвечают на вопрос.  Установить роль разминки при на занятиях гимнастикой.  Умение выполнять физические упражнения для развития мышц  Правильное выполнение задания  Безопасное поведение во время выполнения задания | Активное участие в диалоге с учителем.  Самостоятельно выстраивают комплекс упражнений для улучшения выполнения акробатических упражнений с помощью памятки и инструкций учителя.  Выполнение упражнений, направленных на подготовку определённых групп мышц, участвующие в кувырке вперёд.  Определить последовательность разминки мышечных групп.  Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя.  Умение регулировать свои действия  Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма. | Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя  Совместно с учителем делают вывод: что же такое «Акробатика?» и как акробатические упражнения влияют на мышцы человека  Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.  Проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки | Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками.  Строят высказывания по теме «Акробатика»  Совместно с учителем обсудить ход предстоящей разминки  Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем |
| **Основной (25 минут)**  Рассмотрим последовательность движений техники кувырка вперёд  На стене размещено наглядное пособие.  «Техника выполнения кувырка вперёд».  Последовательность движений кувырка вперед:  1. Упор присев;  2. Перекат вперед;  3. Группировка;  4. Упор присев.  Повтор и закрепление детьми порядка действий при кувырке вперёд.  **Подводящие упражнения**:  -Из каких положений выполняется группировка?  И. П. – упор присев с опорой руками впереди стоп.  1, 2, 3 - перекат назад, подтягивая колени руками к груди (хват руками за голень, ниже коленного сустава);  4 – и. п.  И. П. – сед, ноги вместе, руки касаются мата;  1 – сделать группировку сидя;  2, 3 – перекат назад, вперед;  4 – и. п.  При выполнении кувырка вперёд следует помнить:  - в упоре присев тяжесть тела не переносим на шею и голову.  - не мешать и не помогать ученику, выполняющему упражнения, не задевать друг друга при выполнении кувырка.  ***Выполнение техники кувырка вперёд***  1 ребёнок демонстрирует кувырок вперёд, а учитель комментирует последовательность действий.  ***«Выполнение стойки на лопатках»***  ***Разберём технику выполнения стойки на лопатках.***   1. упор присев; 2. группировка; 3. перекат на спину в группировке; 4. руки подставлены под спину; 5. стойка на лопатках (ноги поднять вверх, выпрямить, носки натянуты)   Повтор и закрепление детьми порядка действий при выполнении стойки на лопатках.  ***Отрабатывание выполнения стойки на лопатках.***  - Какие ошибки были допущены в выполнении данного упражнения?  - Какие затруднения испытывали  Игра – эстафета для закрепления полученных знаний  «Кувырок через обруч»  «Кувырки с мячом в руках» (пояснения в приложении) | Рассказ и показ техники выполнения упражнений.  Проведение краткого инструктажа по выполнению кувырка вперёд, руководство работой, коррекция действий (по мере необходимости). Выполнение упражнений поточным способом.  Осуществляет страховку.  Обратить внимание на чёткое слитное выполнение упражнения.  Помогает и поправляет  - У вас все получилось, вы молодцы!  Но нам есть, к чему стремится, чтобы быть сильными, здоровыми, ловкими и красивыми.  Проводит инструктаж по технике безопасности для выполнения кувырка вперед.  Все виды занятий выполняются поточным методом.  После выполнения каждого упражнения отделение осуществляет переход на следующий вид упражнения по команде учителя.  Показ элементов задания учащимся. Проводит инструктаж по ТБ  Просит объяснить виды группировок в данной технике.  Анализируют ошибки при выполнении стойки на лопатках совместно с учащимися.  Поясняет правила игры. Проводит инструкцию по ТБ во время игр. | Рассматривают изображения  Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности.  Отвечают на вопросы учителя  Повторяют за педагогом и запоминают.  Владеют известными способом выполнения упражнений и осуществлять их самостоятельно.  Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения  Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью  Внимательно относится к собственным переживаниям при допущении ошибок  Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях  Разбирают технику выполнения стойки на лопатках.  Постоянно совершенствовать элементы, улучшая общую согласованность их выполнения  Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам;  Дети учувствуют в диалоге с учителем.  Активное включение в выполнение двигательного действия;  развитие внимания.  Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности | Умение регулировать свои действия,  взаимодействовать в группе.  Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма.  Принимают инструкцию учителя, чётко ей следовать.  Осуществляют контроль за техникой выполнения упражнения.  Оценивают выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.    Осуществляют самоконтроль  Осуществляют самоконтроль, исправляя ошибки друг друга.  Умение собраться, настроиться на деятельность  Самоконтроль правильности выполнения упражнений. | Владеют знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом  Умение анализировать, выделять и формулировать задачу  Формируют мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и соединение их в целое  Умение выделять необходимую информацию  Осуществляют актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте.  Анализ полученной информации  Показывают умение сосредоточиться для достижения цели. | Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий.  Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.  Развивают умение выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов и действий одноклассниками  Умеют договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками.  Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время выполнения двигательного действия.  Умение заметить достоинства и недостатки своего исполнения движений.  Оказывают посильную помощь и моральную поддержку сверстникам |
| **Заключительный**  **Рефлексия (5минут)**  Анализ выполнения поставленных задач урока обучающимися, рефлексия, домашнее задание.    Помочь сделать вывод, что гимнастика с элементами акробатики - это здоровье тела, хорошая работа всех органов и систем организма.   * какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке? * оцените свою работу на уроке. | Проверяет степень усвоения обучающимися задач урока.  Учитель задаёт вопросы по теме урока  Для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье, необходимо знать, как работает организм. Важно соблюдать правила ЗОЖ (режим дня, правильное питание, занятие физкультурой, отсутствие вредных привычек и т. д.)  Учитель просит ответить на следующие вопросы:  - какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке?  -оцените свою работу на уроке.  Получают карточки с домашним заданием для развития гибкости тела. | Определяют собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.  Осознают нужность домашнего задания | Условия, необходимые для достижения поставленной цели  Определяют смысл поставленной на уроке УЗ  Объясняют понятие «Гимнастика с элементами акробатики».  Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя  Вычленяют новые знания. | Формируют умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ  Обсуждают работу на уроке.  Повторяют новые полученные знания на уроке.  Оценивают свою деятельность. | Обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей  Отвечают на вопросы учителя, формулируют понятие «Акробатика».  Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают своё мнение об итогах работы на уроке |
| **Организация пространства** | | | | | |
| **Межпредметные связи** | | **Формы работы** | | **Ресурсы** | |
| Биология, Основы безопасности жизнедеятельности | | Индивидуальная, фронтальная, поточная | | Учебник Физическая культура.5-7 классы : под общ. редакцией М.Я. Виленский.  Инструкции по технике безопасности на уроках гимнастики. | |