Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

 школа-интернат № 1 имени К. К. Грота

Красногвардейского района Санкт-Петербурга

**КОНСПЕКТ УРОКА**

**Предмет:** физическая культура

**Класс:** 4

**Учитель:** Атройнова Наталия Валентиновна

**Тема урока:** Гимнастика. Выполнение гимнастической комбинации на 32 счета.

**Тип урока:** урок совершенствования

**Технология:** обучение двигательным действиям, игровая, «ученик – учитель», ИКТ

|  |
| --- |
| **Цель урока:** совершенствовать выполнение гимнастической комбинации на 32 счета. |
| **Коррекционная составляющая урока:** * развивать сохранные анализаторы
* развивать навыки ориентировки в пространстве
* укрепить свод стопы
 |
| **Планируемые результаты:** |
| **предметные:*** повысить качество выполнения гимнастической комбинации на 32 счета
* научиться находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками
 |
| **метапредметные:*** научиться организовывать собственную деятельность
* научиться давать характеристику и объективную оценку действиям на основе освоенных знаний и имеющегося опыта
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий и в игре
 |
| **личностные:*** научиться быть дисциплинированным, упорным в достижении целей
* добиваться умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях
* доброжелательно и уважительно относиться к объяснению ошибок и способов их устранения
 |

**Оборудование:** складныегимнастические маты, массажная дорожка, беспроводная колонка, смартфон с записью песни «Утренняя гимнастика».

|  |
| --- |
| **Ход урока** |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** |
| 1. **Организационный момент.**
 |
| Строевые упражнения. Команды: «Равняйсь!», «Смирно!». Повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». | Строятся в одну шеренгу. Выполняют строевые команды. |
| 1. **Определение темы и целей урока.**
 |
| Для разминки я предложу вам упражнения в движении под известную песню группы «Непоседы», содержание которой поможет вам сегодня самостоятельно определить тему урока.Выполняем следующие упражнения: * ходьба на носках, руки на пояс;
* ходьба в полуприседе, руки за спину;
* ходьба, высоко поднимая бедро, руки на пояс;
* ходьба, захлестывая голень назад;
* ходьба в приседе;
* ходьба выпадами, руки в стороны;
* ходьба на месте с высоким подъемом бедра.
 | Выполняют упражнения в движении, слепые - с ориентировкой правой рукой по осязательным ориентирам.  |
| - Какой была тема песни, которая прозвучала?- Да, текст песни нам подсказывает, что тема нашего урока – гимнастика.- Сегодня у нас состоится первый урок по этой теме? - Что мы уже знаем по теме «Гимнастика», какие упражнения умеем выполнять? - Чему мы научились на прошлом уроке, а чему научиться не успели?- Какую цель мы определим для сегодняшнего урока? | - Гимнастика.- Нет.- Гимнастика – это разнообразные физические упражнения. Мы умеем выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без них, элементы гимнастической комбинации.- На прошлом уроке мы выполняли гимнастическую комбинацию на 32 счета. Не успели закрепить пройденный материал. - Совершенствовать выполнение гимнастической комбинации.  |
| - Давайте подумаем, что мы должны с вами сделать, для того, чтобы достичь этой цели?- Можно ли сразу приступать к отработке гимнастической комбинации? Почему?- Как мы должны подготовиться? | - Мы должны постараться исправить все имеющиеся ошибки и выполнить гимнастическую комбинацию более качественно.- Нет. Мы должны разогреть наши мышцы.- Мы будем выполнять различные физические упражнения на все группы мышц. |
| 1. **Воспроизведение и коррекция опорных знаний.**
 |
| - Для этого давайте поиграем в «Затейников». Перестроимся в круг и будем выполнять общеразвивающие упражнения (ОРУ). Какие ОРУ бывают? В каком порядке они выполняются?- Перестройтесь в круг. Кого вы выберете первым «затейником» для проведения ОРУ?- Сейчас мы все вместе начнем выполнять упражнения и будем следить за тем, правильно ли затейники подбирали задания.- Какие упражнения надо было предлагать?- Правильно ли их вели «затейники»?- Кто из них ошибся? | - ОРУ выполняются в следующем порядке:* для мышц шеи;
* для мышц рук и плечевого пояса;
* для мышц туловища;
* для мышц ног;
* для мышц всего тела.

Перестраиваются в круг с помощью учителя (слепой, частичнозрячий и слабовидящий в кругу чередуются) и выбирают первого «затейника». Взявшись за руки, все участники игры, движутся по кругу и декламируют:*Ровным кругом друг за другом* *Мы идем за шагом шаг.* *Стой на месте, дружно вместе**делаем вот так.*После слов "Стой на месте" ученики останавливаются, разнимают руки и ждут упражнения, которые предлагает первый затейник (используя метод показа и рассказа). После выполнения упражнения затейник выбирает следующего (называя его имя), а сам становится в круг. Все ОРУ выполняются по схеме, которую определили учащиеся.- Упражнения по установленной схеме.- Некоторые ошибались.- Петя и Боря. |
| 1. **Тренировочные упражнения. Работа в парах.**
 |
| - Молодцы! Что мы с вами делали на первом этапе урока?- Вспомните, какова цель нашего урока? - Какие элементы и в какой последовательности мы будем выполнять и соединять в гимнастическую комбинацию? - На сколько счетов выполняется элемент «Ласточка»? - Разбейтесь на пары. Выполняйте элемент под мой счет поочередно. После окончания оцените, как выполнил его ваш одноклассник, сказав, соответствовала ли последовательность выполняемых движений заданному счету (1) и соответствовало ли качество выполняемых элементов эталону (2). - Кто мне скажет, что такое эталон? - Посмотрите[[1]](#footnote-1) на слайд «Гимнастическое упражнение «Ласточка»». Прочитайте, каким будет эталон выполнения задания.- Выполните упражнение.1. «Ласточка».Исходное положение (ИП) – основная стойка (ОС)1 – стойка, руки вперед2 – стойка, руки в стороны, ногу назад на носок3 – стойка на одной ноге, другая поднята вверх, руки в стороны4 – 6 держать7 – стойка, руки в стороны8 – ИП, хлопок в ладоши- Как выполнил элемент ваш одноклассник? Оцените его работу по плану (1-2). Что вы ему посоветуете?- Поменяйте партнера, подойдите к гимнастическим матам. Вы будете выполнять по очереди с одноклассником стойку на лопатках, при этом один в паре считает, а другой выполняет. На сколько счетов выполняется стойка на лопатках?- Посмотрите[[2]](#footnote-2) на слайд «Гимнастическое упражнение «Стойка на лопатках, согнув ноги»». Прочитайте, каков эталон выполнения задания.- Выполните упражнение в парах.2 Стойка на лопатках, согнув ногиИП – ОС1 – упор присев2 – перекат в стойку на лопатках3 – 5 держать6 – стойка на лопатках, согнув ноги7 – перекат в группировке в упор присев8 – ИП, хлопок в ладоши- Как выполнил элемент ваш одноклассник? Что вы ему посоветуете?- Поменяйте партнера. Вы будете выполнять по очереди с ним перекат «Бревнышко», при этом по-прежнему один в паре будет считать, а другой выполнять. На сколько счетов выполняется перекат «Бревнышко»?- Какое упражнение особо выделяется в перекате «Брёвнышко»?- Посмотрите1 на слайд «Гимнастическое упражнение «Лодочка»». Прочитайте, каков эталон выполнения элемента.- Выполните перекат «Бревнышко» в парах. При этом слабовидящие и частично зрячие оценивают качество выполнения всего элемента комбинации, а слепые – только упражнения «Лодочка».3). Перекат «Бревнышко» (I часть)ИП – ОС1 – 2 поворот кругом (через левое плечо)3 – упор присев4 – скольжением лежа на животе, руки вверх5 – прогнуться в положение «лодочка» 6 – поворот в положение лежа на спине, руки вверх7 – поворот в положение лежа на животе, руки вверх8 – лежа на животе, руки вверх, хлопок в ладоши.4). Перекат «бревнышко» (II часть)ИП – лежа на животе, руки вверх1 – прогнуться в положение «лодочка»2 – поворот в положение лежа на спине, руки вверх3 – поворот лежа на животе, руки вверх4 – поворот лежа на спине, руки вверх5 – группировка лежа на спине6 – перекат в упор присев7 – стойка руки в стороны8 – ОС, хлопок в ладоши.- По тому же плану (1-2) оцените, насколько хорошо выполнил задание ваш одноклассник.- А теперь попробуем учесть все наши ошибки и соединить выполненные элементы в единую гимнастическую комбинацию на 32 счета. Считать буду я, а вы станете выполнять ее. Не забывайте хлопать в ладоши по окончании выполнения каждого элемента гимнастической комбинации.- Поднимите руку те, кто доволен качеством выполнения комбинации.- Кто хотел бы изменить что-то в своей работе? Что именно? | - Мы разогрели наши мышцы, подготовили их для выполнения гимнастической комбинации. - Совершенствовать выполнение гимнастической комбинации на 32 счета.1. «Ласточка».
2. Стойка на лопатках.
3. Перекат «Бревнышко».

- На 8.- Эталон – это образец.- «Ласточка» — это положение, в котором учащийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв другую ногу назад до отказа и руки в стороны.Разбиваются на пары с помощью учителя (слепой и частичнозрячий или слабовидящий) и выполняют по очереди элемент «Ласточка» у дополнительной опоры (шведская стенка) с ориентировкой на проприоцептивные ощущения и сохранные анализаторы.- Петя выполнил все движения под заданный счет, но при этом не смог выпрямить до конца ногу в колене и поднять ее на определенную высоту. Хочу посоветовать ему в дальнейшем при выполнении «Ласточки» не опускать голову и прогибаться в пояснице.- На 8.- Стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. В момент опоры лопатками и затылком подставить руки под поясницу (большими пальцами вперед), ноги согнуты, голени вертикально.Выполняют на складных матах последовательно элемент «Стойка на лопатках, согнув ноги» с ориентировкой на проприоцептивные ощущения и сохранные анализаторы.- Вася не успел выполнить элемент на 8 счетов. Стойка была выполнена не на лопатках, а на всей спине. Хочу посоветовать ему в дальнейшем тренироваться в выполнении этого элемента не только в школе на уроке физкультуры, но и дома.- На 16.- Упражнение «Лодочка».- Упражнение выполняется из положения «лежа на животе». Одновременно поднимая руки и ноги вверх, надо прогнуться в пояснице и удерживать это положение, как можно дольше.Выполняют последовательно на складных матах перекат «Бревнышко» с ориентировкой на проприоцептивные ощущения и сохранные анализаторы.- Последовательность движений Лауры соответствовала заданному счету, но в момент перекатов она касалась руками и ногами пола.Выполняют все гимнастические элементы слитно на 32 счета с ориентировкой на проприоцептивные ощущения и сохранные анализаторы под счет учителя, делая хлопки после выполнения каждого элемента гимнастической комбинации.- У меня некоторые движения не соответствовали заданному счету, поэтому мои хлопки не совпадали по времени с хлопками одноклассников.- Мне бы хотелось в дальнейшем улучшить качество выполнения каждого элемента в отдельности. |
| 1. **Закрепление (совершенствование).**
 |
| - Можем ли мы сказать, что усовершенствовали навык выполнения гимнастической комбинации на 32 счета и теперь готовы выступить с ней на соревнованиях? - Посмотрите[[3]](#footnote-3) фрагмент исполнения юными гимнастами на соревнованиях комбинации вольных упражнений и скажите, чего нам не хватает в выполнении нашей комбинации.- Да, сейчас попробуем продемонстрировать нашу гимнастическую комбинацию под уже известную нам песню «Утренняя гимнастика» в исполнении группы «Непоседы». Сначала девочки выполнят комбинацию, а мальчики будут наблюдать и слушать, удастся ли девочкам добиться синхронности. Синхронность определяется по хлопкам, которые делают девочки по окончании выполнения каждого элемента гимнастической комбинации.*-* Как девочки выполнили комбинацию?- Теперь мальчики выполняют комбинацию, а девочки оценивают их синхронность.- Что получилось у мальчиков? | - Наверное, можем.- Мы не выполняли комбинацию под музыку.Девочки выполняют комбинацию под музыкальное сопровождение (песня «Утренняя гимнастика» в исполнении группы «Непоседы»).- Девочки выполнили гимнастическую комбинацию не совсем синхронно. Хлопки в конце каждого элемента чуть-чуть не совпадали, поэтому не удалось завершить выступление одновременно. Мальчики выполняют комбинацию под музыкальное сопровождение (песня «Утренняя гимнастика» в исполнении группы «Непоседы»). - Синхронности пока не получилось, но самое главное, что все старались, и, мы думаем, в дальнейшем у них все получится. |
| 1. **Рефлексия.**
 |
| - А сейчас давайте обсудим результаты нашего урока. Какую цель мы ставили перед собой? Достигли ли мы ее?- Про кого можно сказать, что он научился выполнять все элементы комбинации четко и его работу можно оценить отметкой «5»?- Кому стоит поставить «4»?- Кто старался, но допустил 3-4 ошибки и получит отметку «3»?- Кто не смог выполнить элементы комбинации?- Как мы можем оценить свою работу в целом? | - Мы выполнили цель, усовершенствовали выполнение гимнастической комбинации.- У Лизы, Лауры и Даши практически все получилось. Их работу можно оценить на «5».- Ване и Васе стоит поставить «4», так как они иногда ошибались, не соблюдая темп выполнения гимнастической комбинации под музыку.- Настя, Максим, Андрей очень старались, но пока выполнение гимнастической комбинации этими учениками требует совершенствования.- Таких нет.- Нам понравилось выполнять гимнастическую комбинацию под музыку, представлять, что мы на соревнованиях, и на нас пришло смотреть огромное количество болельщиков. Учитывая все комментарии, мы считаем, что цель урока достигли, гимнастическую комбинацию теперь выполняем более качественно. |
| 1. **Заключительный этап.**
 |
| - В одну шеренгу, становись! «Равняйсь!», «Смирно!». Урок закончен. До свидания. | Учащиеся организованно выходят из спортивного зала. |

1. Задание доступно для слабовидящих учащихся. [↑](#footnote-ref-1)
2. 1 Задание доступно для слабовидящих учащихся. [↑](#footnote-ref-2)
3. Задание доступно для слабовидящих учащихся. [↑](#footnote-ref-3)