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 вперед  2 – стойка, руки в стороны, ногу назад на носок  3 – стойка на одной ноге, другая поднята вверх, руки в стороны  4 – 6 держать  7 – стойка, руки в стороны  8 – 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 ноги  ИП – ОС  1 – упор присев  2 – перекат в стойку на лопатках  3 – 5 держать  6 – стойка на лопатках, согнув ноги  7 – перекат в группировке в упор присев  8 – 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 – ОС  1 – 2 поворот кругом (через левое плечо)  3 – упор присев  4 – скольжением лежа на животе, руки вверх  5 – прогнуться в положение «лодочка»  6 – поворот в положение лежа на спине, руки вверх  7 – поворот в положение лежа на животе, руки вверх  8 – лежа на животе, руки вверх, хлопок в ладоши.  4). Перекат «бревнышко» (II часть)  ИП – лежа на животе, руки вверх  1 – прогнуться в положение «лодочка»  2 – поворот в положение лежа на спине, руки вверх  3 – поворот лежа на животе, руки вверх  4 – поворот лежа на спине, руки вверх  5 – группировка лежа на спине  6 – перекат в упор присев  7 – стойка руки в стороны  8 – 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)