|  |
| --- |
|  |
| **Конспект урока**  **по физической культуре на тему:**  **«Общеразвивающие упражнения с предметами»**  **Автор:**  **Козлова Юлия Владимировна**  **учитель физической культуры**  **ГБОУ школы № 54**  **Красносельского района**  **Санкт-Петербурга**  2022 год |

***Предмет:*** физическая культура

Класс: 3

***Тема урока:*** Общеразвивающие упражнения с предметами(ленты амортизаторы)

***Цель урока:*** Популяризация здорового образа жизни на занятиях физической культурой через включение в урок нестандартного оборудования (ленты амортизаторы).

***Задачи урока:***

1. формирование представлений об алгоритме работы с лентами амортизаторами;
2. создание условий для формирования УУД:

- коммуникативных: посредствам взаимодействия в парах, подгруппах, группах.

- познавательных: посредствам решение проблем поискового характера.

-регулятивных: через оценку учащимися качества и уровня усвоения учебного материала.

- личностные: через формирование осознанного отношения к своему здоровью;

1. способствовать развитию силовых качеств учащихся.

***Оборудование урока:*** Ленты амортизаторы (по количеству учащихся), проектор с экраном или мультимедийная доска.

***Планируемые результаты:***

*Предметные:*

В результате урока ученики будут владеть навыком работы с лентами амортизаторами.

*Личностные:*

В результате урока обучающиеся усовершенствуют коммуникативные навыки, а именно овладеют способами взаимодействия в парах, в группах, умением согласовывать свои действия с действиями сверстников. Обучающиеся получат знания о влиянии лент амортизаторов на развитие силовых качеств человека.

*Метапредметные:*

Обучающиеся, в ходе урока, расширят опыт анализа представленной информации, самоанализа и представления выводов по теме урока.

У обучающихся расширятся представления о влиянии лент амортизаторов на развитие силовых качеств человека.

***Технологии урока:***

1) здоровьесберегающие технологии;

2) технологии сотрудничества;

3) технология создания учебных ситуаций с элементами исследовательской деятельности;

4) деятельностный и личностно-ориентированный подходы к обучению;

***Здоровьесберегающие технологии, используемые на уроке:*** урок построен в контексте *здоровьесберегающего подхода к образованию,* который подчеркивает развивающий и формирующий характер влияния образования на здоровье участников образовательного процесса и базируется на признании определяющей роли культуры здоровья как ценностно-мотивационной составляющей целенаправленного оздоровления образа жизни.

*Физический компоненты здоровья обучающихся* обеспечивается через соответствие образовательного процесса и условий обучения требованиям СанПиН и за счет систематического применения в педагогической деятельности специальных приемов, направленных на профилактику перегрузки.

*Психологические компоненты здоровья обучающихся* обеспечиваются через виды деятельности педагога, уменьшающие избыточную стрессогенность образовательного процесса и создающие определенный эмоциональный комфорт: соответствие содержания и методов образования уровню развития, состоянию и индивидуально-типологическим особенностям учащихся; оказание учителем помощи и поддержки учащимся; безопасное оценивание.

*Социальные компоненты здоровья обучающихся* зависят от направленности урока на развитие личности: активации внутренней учебной мотивации; создания условий для самодеятельности и совместной деятельности учащихся; создание условий для оценочной самостоятельности учащихся и т.

|  |  |
| --- | --- |
| *Обеспечение физического компонента здоровья* | 1. Соблюдение санитарно-гигиенических требований: чистота в зале, оптимальность светового и воздушно-теплового режимов, экологичность инвентаря.  2. Соблюдение режимов двигательной активности. |
| *Обеспечение психологических компонентов здоровья* | 1. Соблюдение рационального режима информационной нагрузки.  2. Организация разнообразных форм деятельности.  3. Снятие стрессовых ситуаций при организации групповой и парной работы.  4. Безопасное оценивание |
| *Обеспечение социального компонентов здоровья* | 1. Личностно-ориентированный подход к обучению.  2. Формирование навыков сотрудничества и партнерства через организацию парной и групповой работы.  3. Создание условий для оценочной самостоятельности (самооценивание и взаимооценивание)  4. Формирование ценностного отношения к здоровью и образованию через содержательную линию урока. |

| Частные задачи | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **Водно-подготовительная часть 10-15мин** | | | |
| Обеспечить начальную ор­ганизацию и эмоцио­нально-психологическую готовность учащихся к уроку | 1.Организованный вход в зал,  Построение в шеренгу.  -*Класс. Равняйсь!*  *-Смирно!*  Приветствие. | 30 сек | За 1-2 мин до звонка на урок привести класс в зал.  Для дальнейшего важно построить учеников по росту.  Проверить внешний вид. |
| 2. Перестроение из одной шеренги в колонну по четыре.  *-Класс, на пра-во!!*  *-в обход нале-во, через середину по- четыре, интервал метр, дистанция два, шагом марш!*  *!* | 30 сек | Следить за согласованностью действий, быстроты и четкости  выполнения команд. |
| Создать целевую уста­новку на достижение уча­щимися конкретных ре­зультатов предстоящей деятельности | - *Какие вид ОРУ вы знаете?*  *- Вспомните, с какими предметами на уроке мы работали?*  *-Ваши предположения по формулировки темы урока?*  **-Общеразвивающие упражнения с предметами.** | 1-2 мин | Подготавливает и мотивирует обучающихся к самостоятельной формулировке темы урока. |
| Закрепить знания по тех­нике безопасности и технике работы с лентой. | **4.** -*У вас в руках ленты –амортизаторы.*  *-Кто с ними знаком?*  *- ленты бывают разных цветов длинны и жесткости.*  *- Подумайте, какие физические качества можно развить с помощью данного*  *инвентаря?*  *- С чего начинается любой тренировочный процесс?*  *- Во время разминки соблюдаем :*  *- технику безопасности, следим за изменениями в физическом состоянии при работе с лентами.*  *- технику работы с лентой амортизатором.*  *В конце разминки ответьте мне на вопрос: « Как можно регулировать нагрузку при работе с лентами? И какие группы мышц были задействованы в работе?»* | 2 мин. | Замыкающие в шеренгах раздают ленты.  Слушают, определяют личную значимость решения проблемы.  Учитель переключает презентацию на второй слайд.  Техника работы с лентой: Лента всегда натянута, даже при сведении. Не допускать провисания ленты. |
| Содействовать увеличению эластичности связок плечевого сустава.    Активизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма | 1. **Общеразвивающие упражнения**   Упр.1.  И.п. стойка ноги врозь лента внизу  1-2подъем на носки, лента вверх  3-4 и.п.  Упр.2.  И.п. стойка ноги врозь, лента за спиной, руки согнуты.  1-4- скручивание вправо  5-6- то же влево.  Упр.3.  И.п.- стойка ноги врозь, лента кверху.  1-4 – наклоны вправо  5-6- то же в лево.  Упр.4.  И.п. стойка ноги врозь, лента внизу  1-4 выкруты рук назад  5-8 выкруты рук вперед  Упр.5.  И.п. стойка ноги врозь, лента внизу  1-подъём на носки, лена вверх  2-вертикальная складка  3- присед, лента перед собой  4- и.п. | 8 раз  2 раза  2 раза  4 раза  4 раза | Показывает технику работы с лентой амортизатором.  Акцентирует внимание на правильную технику выполнения упражнений.  Плечи опущены.  Следить за натяжением лены во время выполнения упражнений.  Бедра на месте.  Следить за правильной постановкой корпуса.  Взять ленту широким хватом.  При складке колени прямые.  При приседе, лента параллельно полу. |
| Способствовать развитию силы верхних конечностей, посредствам выполнения упражнений с лентами амортизаторами.  Совершенствовать навык выполнения различных видов приседов.  Способствовать развитию силы верхних конечностей. | **6.Силовые упражнения с лентой:**  *Упр.1.*  *И.п. стойка ноги на ширине плеч,*  *лента пред собой*  *1-2 присед, руки в стороны*  *3-4 и.п*  *Упр.2.*  *И.п. стойка ноги на ширине плеч, лента вверху*  *1-2 правая рука к низу*  *3-4 и.п*  *Упр.3.*  *И.п. стойка ноги на ширине плеч, лента вверху*  *1-2 левая рука к низу*  *3-4 и.п*  *Упр.4.*  *И.п. стойка ноги врозь, руки к плечам, лента сзади*  *1-присед, руки в стороны*  *2-и.п.*  *Упр.5.*  *И.п. стойка ноги врозь, правая рука согнута вверху, левая внизу, лента за спиной*  *1- разогнуть правую вверх*  *2- согнуть правую*  *Упр.6.*  *И.п стойка ноги врозь, левая рука согнута вверху, левая внизу*  *1- разогнуть левую вверх*   1. *2- согнуть левую* | 8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз | Следить за натяжением ленты. Спина прямая, таз отводится назад. Носки «смотрят» вперед, колени за носками.  Плечи опущены. Руки в локтях выпрямлены.  Рука опускается с оттяжкой, следить за амплитудой движения.  Ноги шире плеч. Носки развернуты. Выполняем «плие».  Следить за работой коленей.  Стараться руки выпрямить полностью.  Правая рука у плеча, левая упирается в бедро.  Смена рук выполняется за спиной.  Левая рука у плеча, правая у бедра. |
| **II. Основная часть 25-30 мин** | | | |
| Анализировать и синтезировать информацию из рассказа учителя, из видео и из собственного опыта; логически осуществляют поиск необходимой информации  Организовать учащихся для выполнения упражнений в парах | *- И так, мы разогрелись, поработали над силовыми качествами и время ответить на поставленный вопрос. Как, по-вашему, можно регулировать нагрузку в работе с лентами?*  *-Какие группы мышц были задействованы в работе?*  *- Как вы считаете, как мы можем усложнить работу с лентами?*  *- Ещё одним способом усложнения является тренировка в парах. Как вы считаете почему?*  *- Посмотрите на экран.*  *-Как вы считаете на что нужно обратить внимание в работе в парах?*  *- Наша с вами задача научится взаимодействовать в парах и выполнить эти упражнения под музыку.*  *«Первые, третьи номера нале-Во!*  *Вторые, четвертые- напра-Во!*  *Подошли к партнёрам»*  *-Ваша лента в правой руке, партнера в левой.* | 2 мин | Следить за четкостью выполнения команд  Учащиеся встают в пары. Не допускать большой разницы в росте в парах.    Переключить презентацию на 3 слайд. для просмотра танцевальной комбинации. |
| Способствовать развитию координации движений и умению взаимодействию в парах.  Включиться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.  Совершенствовать коммуникативные навыки. | **1**.Блок 1  И.п. – стоя лицом друг к другу, ленты в руках внизу.  1. 1-2- первый отводит прямые руки назад  3-4- и.п.  5-6-второй отводит прямые руки назад  2. 1-2 – ленты в стороны  3-4- ленты вверх  5-6-ленты в стороны  7-8- и.п.  3.1-2**-**правая лента в сторону  3-4- левая лента в сторону  5-6- пр. лента вверх  7-8- л.лента вверх  1-8- обратно  7-8-и.п.  5. 1-2- ленты в стороны  3-4- ленты вверх  5-6- поворот правыми плечами друг к другу(налево)  7-8- стойка плечом к плечу, ноги и руки на ширине плеч ленты вверху.  Блок 2  И.п. –правыми плечами друг другу, ноги на ширине плеча ленты вверху, хватом сверху.  1. 1-2- полуприсед, лента к плечам  3-4- и.п.  5-8- то же.  2. 1-2- левые руки через стороны к низу  3-4- обратное движение  5-8- то же  3. 1-2- перехват ленты в каждую руку  3-4- поворот направо, лицом друг к другу  5-6- поворот направо, левыми плечами друг другу.  7-8- ленты в две руки, хватом сверху, ноги на ширине плеч..  4. 1-2- полуприсед, лента к плечам  3-4- и.п.  5-8- то же.  5. 1-2- правые руки через стороны к низу  3-4- обратное движение  5-8- то же  6.1-2- перехват ленты в каждую руку  3-4- поворот направо, лицом друг к другу  5-6- ленты в стороны  7-8- ленты внизу | 20 мин | Каждое упражнение показывается на экране и выполняется по 2 восьмерки.  Слайд 4    Слайд 5  Обращать внимание на правильную технику работы в парах с лентами амортизаторами.  Выполнять упражнения под счет учителя. Следить за информацией на слайде  Слайд 6    Следить за правильной очередность подъёма ленты.  Слайд 7. Переход ко 2 блоку.  При повороте п. нога делает шаг в стойку ноги шире плеч. Пр.рука перехватывает ленту партнёра.  Следить за поэтапным усвоением материала. Не переходит к следующему блоку без закрепления пред идущего.  Слайд 8    .  Слайд 9  Поворот кругом для выполнения упражнения с другой стороны.  Внимательно смотреть за техникой совершения перехода на экране.  Слайд 10  То же с другой стороны. |
| Отрабатывать навыки перестроения.  Тренировать умения действовать в быстро меняющейся среде. | Выполнение упражнений в парах под музыку. | 3 мин | Ученики перестраиваются в круг для выполнения танцевальной комбинации.  Включается 3 слайд. Ученики выполняют комбинацию под музыку из презентации. Те кто стоят лицом к экрану имеют возможность смотреть на экран. |
| **III.Заключительная часть 7 мин** | | | |
| Способствовать снижению физической активности посредством упражнений на растяжку и дыхание. | Перестроение для заминки  Упражнения на растяжку мышц.  1- руки вверх  2-упор стоя согнувшись  3-упор лёжа  4-прогнуться  5-поза «собака головой вниз»  6-упор присев  7- упор стоя согнувшись  8-о.с. | 2 мин | В каждом статическом упражнении задерживаться на 2 счета.  на счёт 1- глубокий вдох  2- полный выдох  3-вдох  4-выдох  5- глубокий вдох, таз поднимается вверх, рёбра тянутся к коленям, спина прямая, полный выдох.  6- поочередное сгибание ног в упор присев.  7- кисти ставим над коленями, выгибая спину, медленный подъём разгибая каждый позвонок на выдохе.  8 -отталкиваясь кистями от колен глубокий вдох. |
| Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственных действии. | *На уроке перед нами были поставлены несколько задач:*  *- научится работать с лентами амортизаторами.*  *- улучшить коммуникативные умения.*  *- развить силовые качества.*  *Перед вами таблица (приложение1) прошу каждого ее заполнить.*  Построение в одну шеренгу**.**  Организованный выход из зала. | 3 мин | На экран выведена таблица (слайд 11)  Ученики по парам подходят и отвечают на вопросы, отмечая подходящий для них вариант.  По результатам итоговой таблицы ведётся диалог и обсуждение. |

**Критерии:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **работа с лентами амортизаторами** | **Достигнуто в высокой степени** | **Достигнуто частично** | **Не достигнуто, или не стояла такая задача.** |
| В работе с лентами не возникло проблем. В комбинация выполнена без  ошибок. | В работе с лентами возникли не большие проблем. В комбинации были помарки. | Принцип работы с лентами не понятен. Комбинация не усвоена. |
| **силовые качества** | Мышцы плечевого пояса проработаны в полном объёме. | Мышцы плечевого пояса проработаны не в полном объёме. | Мышцы плечевого пояса не задействованы |
| **Работа в парах** | В работе с партнёром не возникло проблем. Использовались принципы  Сотрудничества и взаимопонимания. | В работе с партнёром возникло недопонимание. | В работе с партнером полное не понимание. |