

*Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение  
лингвистическая гимназия №6 г.Тензы*

*Конспект урока  
по физической культуре  
раздел «Гимнастика»*

*учитель Физической культуры  
Анисимов Игорь Владимирович*

**Тема урока:** «Лазание и равновесие»

**Класс:** 1 «А», 1 «Б»

**Цель урока:** Содействовать развитию двигательных качеств и поддержанию высокой работоспособности учащихся.

**Задачи:**

**образовательные:**

- продолжить обучение лазанию по гимнастической скамейке и ходьбе по гимнастическому бревну;
- закрепить понятия двигательных действий.
- повторить технику выполнения перекатов и кувырка вперёд.

**развивающие:**

- укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.
- формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности (коммуникативное УУД).
- развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям (регулятивное УУД).
- развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме (познавательное УУД)

**воспитательные:**

- формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели (личностное УУД).

**Форма урока:** урок практической работы

**Тип урока:** урок с образовательно-тренировочной направленностью

**Место проведения:** спортивный зал.

**Время проведения:** 45 мин.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, гимнастическая скамейка, бревно, туннель, обручи, фишки, музыкальный центр.

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания	Целевая установка заданий	Вид УУД
<b>П</b> <b>О</b> <b>Д</b> <b>Г</b> <b>О</b> <b>Т</b> <b>О</b> <b>В</b> <b>И</b> <b>Т</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Б</b> <b>Н</b> <b>А</b> <b>Я</b>	Построение, приветствие, сообщение темы и задачи урока. Повороты на месте, перестроения из 1 шеренги в 2, тоже в колонне.	1 мин.	Ребята строятся в одну шеренгу одновременным способом	Организация обучающихся на урок	Умение проявлять дисциплинированность и внимание
	Игра на внимание « Назови двигательное действие». Демонстрация двигательных действий (ходьба, бег, упор присев, упор лёжа, группировка сидя, лёжа). - Ребята, к какому разделу программы по физической культуре относится двигательное действие: бег, группировка сидя, группировка лёжа? <u>Задание в ходьбе:</u> Ходьба на носках руки в стороны, ходьба на пятках руки за голову, ходьба на внешней, внутренней стороне ступни, руки на пояс.	1 мин.	Дети выполняют упражнения в шеренге по одному, поочередно  темп медленный, следить за осанкой.	Закрепление знаний по двигательным действиям и исходным положениям, проверка домашнего задания.  Развитие координационных способностей через изменение положений рук.	Умение группировать двигательные действия по разделам программы (бег-лёгкая атлетика, группировка-гимнастика)  Умение различать и выполнять команды, правильно выполнять двигательные действия.
	<u>Задание в беге и прыжках:</u> Приставными шагами левым, правым боком, прыжками вперёд, отталкивание двумя ногами, «змейкой» спиной вперёд. Упражнения на восстановление дыхания. Перестроение (дети строятся в колонну по 4)	3 мин.		Развитие умения давать оценку двигательным действиям.	Умение самому давать оценку двигательным действиям.
	<u>Информация и вопросы учителя:</u> 1. Ребята, наш опорно-двигательный аппарат состоит из костей и мышц. 2. Чтобы быть сильным и крепким надо развивать мышцы. 3. Чтобы быть красивым и стройным необходимо выполнять упражнения для правильной осанки. 4. Напомню, что большие нагрузки без предварительной подготовки, приводят к травмам и низкому тренировочному эффекту занятий. Кто желает побывать в роли учителя и провести разминку? Остальные ученики класса в случае неправильности очередности или техники выполнения упражнения могут сделать замечание. (Один из обучающихся проводит разогревающий-разминочный комплекс под музыку, обучающиеся,	1 мин.		Создание ситуации для выполнения упражнений. Создание эмоционального настроения.	Умение организовать собственную деятельность.

	под руководством учителя, корректируют ход занятия.). Учитель следит за правильностью выполнения упражнений всеми обучающимися. Перестроение	5-7 мин.			
		1 мин.			
<b>О С Н О В Н А Я</b>	<p><u>Лазание и равновесие.</u> (каждая колонна строится перед определённым снарядом)</p> <p>1. По первой скамейке: ходьба на коленях, руки в стороны. По бревну: руки на пояс, ходьба с прямыми ногами. По второй скамейке: подтягивание на животе, ноги согнуты. <i>После выполнения первого потока заданий , упражнения меняются.(Всего два потока)</i></p> <p>2. По первой скамейке: подтягивание на животе. По бревну: ходьба приставными шагами, руки на пояс. По второй скамейке: ходьба с перешагиванием через мячи.</p> <p><u>Информация и вопросы учителя:</u></p> <p>1. Ребята, скажите, пожалуйста, какие животные хорошо умеют лазать и ползать? (<i>обезьяна, белка, кошка, змея, ящерица, черепаха и т.д.</i>).</p> <p>Перестроение <i>Повторить виды группировок .</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Группировка сидя.</li> <li>2. Группировка лёжа.</li> <li>3. Группировка в приседе.</li> <li>4. Перекат из группировки в приседе.</li> </ol> <p>Ребята, а какое действие нужно совершить , чтобы выполнить кувырок вперёд (<i>оттолкнутся ногами , голову спрятать между коленей, выполнить группировку</i>)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Кувырок вперёд.</li> </ol>	<p>10 мин. по 5 мин. на каждый поток).</p> <p>1 мин. 9 мин.</p>	<p>в колонну по 3</p> <p>В колонну по 4</p> <p>голова опущена и прижата к коленям, руки захватывают</p>	<p>Создание ситуации для анализа и самоанализа</p> <p>Закрепление знаний по понятиям лазание и ползание.</p> <p>Осуществление индивидуальной работы по совершенствованию видов группировок.</p> <p>Создание ситуации для принятия решений и сплочения классного</p>	<p>Умение активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p> <p>Умение активно включаться в коллективную деятельность;</p> <p>Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению.</p> <p>Технически правильно выполнять двигательные действия.</p>

	<p>- А сейчас, ребята, проведём игру «День и ночь».</p> <p>По команде «День» дети выполняют двигательные действия: прыжки, бег на месте.</p> <p>По команде «Ночь», дети выполняют группировку сидя, лёжа, в приседе.</p>	5 мин.	<p>колени. обратить внимание на правильную технику кувырка</p> <p>дети расположены фронтально и выполняют одновременно.</p>	коллектива.	<p>Умение активно включаться в коллективную деятельность.</p>
<p><b>З</b> <b>А</b> <b>К</b> <b>Л</b> <b>Ю</b> <b>Ч</b> <b>И</b> <b>Т</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Ь</b> <b>Н</b> <b>А</b> <b>Я</b></p>	<p>Подведение итогов урока: <b>«Цветовой круг»</b></p> <p>1. Ребята, оцените себя, как Вы выполняли задания и упражнения на уроке. Займите, пожалуйста, места в кругах.</p> <p>1. Если Вы считаете, что теперь можете выполнять упражнения без помощи учителя, встаньте в <b>зелёный</b> круг.</p> <p>2. Если Вы считаете, что сегодня старались выполнить упражнения без ошибок, встаньте в <b>белый</b> круг.</p> <p>3. Если Вы считаете, что ещё хотите поработать с учителем, чтобы выполнить эти упражнения, встаньте в <b>красный</b> круг.</p> <p>Домашнее задание. Составить рассказ с помощью родителей о опорно-двигательном аппарате и его развитии. «здоровье свое сберегу, сам себе я помогу!»</p>		<p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Формирование самооценки.</p>	<p>Умение дать самооценку собственной деятельности (Л)</p> <p><i>Примеры самооценки детей:</i></p> <p><i>-Я считаю, что теперь я могу выполнять упражнения без помощи учителя;.</i></p> <p><i>-Я сегодня старался выполнить упражнения без ошибок;.</i></p> <p><i>-Я ещё хочу поработать с учителем, чтобы выполнить эти упражнения.</i></p>