

МОУ СОШ №2 пос. Спирово Тверской области

Урок физической культуры на тему:
**«Гимнастические упражнения. Тренируем вестибулярный
аппарат»**

Разработала и провела:
Цветкова Елена Владимировна,
учитель физической культуры

пос. Спирово, 2021 г

Конспект урока физической культуры по ФГОС

Предмет: физическая культура Класс 3 класс

Базовый учебник: В.И. Лях «Физическая Культура»

Тема урока: «Гимнастические упражнения. Тренируем вестибулярный аппарат»

Тип урока: урок закрепления знаний

Цель урока: закрепление навыков и умений выполнения гимнастических упражнений, тренирующих вестибулярный аппарат.

Задачи урока:	
Образовательные	Повторение техники выполнения гимнастических упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, сед углом. Проведение разминки Проведение подвижной игры
Воспитательные	Способствовать формированию положительного отношения к занятиям спортом и ЗОЖ.
Развивающие	Способствовать развитию физических качеств – гибкости, ловкости, координации движений

Планируемые результаты

Предметные:

Знать:	Технику безопасности, технику выполнения гимнастических упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, сед углом
Понимать:	Направленность гимнастических упражнений (тренировка вестибулярного аппарата)
Применять:	Знания техники выполнения гимнастических упражнений – кувырок вперед, стойка на лопатках, сед углом – на практике
Анализировать:	Технику выполнения гимнастических упражнений одноклассниками
Оценивать:	Развитие гибкости, ловкости, координации движений. Развитие способности адекватной оценки и самооценки

Метапредметные:

Регулятивные:	• Умение осуществлять пошаговый контроль своих действий • Умение овладевать способностью понимать учебную задачу урока • Умение осуществлять самоконтроль. • Умение адекватно воспринимать оценку.
Познавательные:	• Умение делать выводы о результатах работы. • Умение самостоятельно выделять и формулировать цели • Умение искать и выделять необходимую информацию.
Коммуникативные:	• Умение высказывать своё мнение. • Умение слышать и слушать одноклассников и учителя. • Умение договариваться и приходить к общему решению.

Личностные

• Способствовать формированию положительного отношения к занятиям двигательной активностью. • Развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками

Межпредметные связи:	Окружающий мир, литература
Основные понятия:	Гимнастические упражнения «кувырок вперед», «стойка на лопатках», «сед углом»
Технологии:	Здоровьесбережения, игровые, ИКТ, технология уровневой дифференциации
Методы	Словесный, наглядный, музыкальное сопровождение, личный пример учителя
Средства:	Физические упражнения, спортивные игры
Ресурсы урока для учителя:	Свисток, маты, музыкальная колонка
Ресурсы урока для учащихся:	Мяч
Место проведения:	Гимнастический зал с мягким покрытием
Время проведения:	45 минут

Ход урока.

Этапы урока	Цель и задачи каждого этапа	Содержание		Д-ка	Формирование УУД
		Действия учителя	Действия ученика		
Этап 1 Организационный	Построение. Приветствие. Проверка внешнего вида, формирование положительного настроения.	Организация обучающихся на урок.	Построение в одну шеренгу. Активное участие в диалоге с учителем.	1 мин	Постановка учебной цели занятия (Р)
Этап 2. Разминка, ОРУ	Формировать у учащихся координационные и кондиционные способности. Развитие физических качеств учащихся через выполнение общеразвивающих упражнений	Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений. Соблюдать интервал. Закрепление знаний по двигательным действиям	Ходьба: На пятках руки за головой; В полу приседе руки перед собой; В полном приседе руки за головой. Бег Бег с поворотом Беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, многоскоки, с захлестом голени) Ходьба на восстановление дыхания Подготовка к ОРУ		Умение правильно выполнять двигательное действие (Р) Умение организовать собственную деятельность (Р). Умение распознавать и называть двигательное действие (Пр) Понимание необходимости выполнения упражнений для развития вестибулярного аппарата(Л).

			(перестроение)		
		ОРУ: «Спина прямая!»	ОРУ: I.И.п – стойка руки на пояс 1 – наклоны головы вправо 2 – и.п. 3 – влево 4 – и.п.	4 – 6 р	
		«Спина прямая!»	II. И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу; 1 –руки вверх, вдох через нос; 2 – руки вниз, выдох через рот.	2 р	
		«Полная амплитуда!»	III. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – 4 круговые движения головой влево; 5 – 8 тоже вправо.	2 р	
		«Руки не сгибать!» «Взгляд вперед!»	III. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – 4 круговые движения головой влево; 5 – 8 тоже вправо.	2 р	
		«Руки не опускать!»	IV. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – повернуть голову влево;	2 р	

			2 –И.п. 3 – 4 тоже вправо.		
		«Полная амплитуда!» «Взгляд вперед!»	V. И.п. – о.с., руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки вперед; 4 –И.п.	2 р	
		«Ноги не сгибать!» «Тянемся ниже!»	VI. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 наклон туловища влево, рука правая вверх влево; 3- И.п. 4-5-тоже вправо наклон. 6.- И.п.	2 р	
		«Выпад глубже!»	VII. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – присед, руки вперед; 2 –И.п.	2 р	
		«Прыгать выше!»	VIII. И.п. – о.с., руки внизу в замке, ладонями вниз. 1–4 – пружинистые наклоны вниз, колени не сгибать;	М-15 Д-10	

			5 –И.п.		
		«Каждый выполняет в своем темпе!» «Тянемся выше!»	IX. Прыжки звездочкой И.п. основная стойка, узкая стойка 1 – прыжок, ноги врозь, руки вверх хлопок над головой 2 – и.п.	М-15 Д-10	
		Каждый выполняет в своем темпе!» «Тянемся выше!»	X. Выпрыгивание из полного приседа И.п. – Упор присев, руки на пол 1 – выпрыгивание, руки тянемся вверх 2 – и.п. 3 – 4 – то же	М-15 Д-10	
3 этап. Основной		Перестроение	Перестроение		
Актуализация знаний.	Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои действия и поступки, потребность вести здоровый образ жизни	Какое сейчас время года? Что мешало всем совсем недавно добираться до школы? (гололед) Что нужно тренировать, чтобы сохранять равновесие во время движения по скользким дорогам? (вестибулярный аппарат) Как вы думаете, какой будет тема нашего урока? Предположите, чем мы будем	Отвечают на вопросы, приводят примеры, анализируют, запоминают	2 мин	Запомнить упражнения (ПР) Понимание необходимости выполнения упражнений для развития вестибулярного аппарата(л). Умение видеть и

		заниматься. Какие гимнастические упражнения, по-вашему, влияют на развитие вестибулярного аппарата? «Кто сможет нам напомнить правила техники безопасности на уроках гимнастики?»			чувствовать красоту движения (Л)
	Повторение и закрепление техники выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках, седа углом	Кувырок вперед: из упора присев, подать плечи вперед и перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородком груди оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекат, опускаясь на лопатки, спину, затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку, перейти в упор присев. Стойка на лопатках: стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. Перекатившись до плеч, поставить локти на мат, ближе к туловищу, удерживая туловище в вертикальном положении, затем поставить кисти рук на спину, ближе к лопаткам, ноги вертикально. Сед углом: сед углом упор сзади – положение с поднятыми прямыми ногами под углом 45 градусов, руки в стороны.	Выполняют по контролю учителя кувырок вперед, стойку на лопатках, сед углом		Умение технически правильно выполнять двигательное действие (Р). Умение давать оценку двигательным действиям партнёра (Р) Умение выявлять ошибки при выполнении перекатов и группировок(Р) Умение работать в парах (К) Умение организовать собственную деятельность (Р)
		«Класс, равняйся!» «Смирно!» «На первый-второй рассчитайсь!»	Выполнение гимнастических упражнений с		

		«первые номера выполняют сначала кувырок вперед, в это время вторые номера анализируют технику выполнения упражнений одноклассниками, затем - наоборот. Далее аналогично отрабатываются стойка на лопатках и сед углом. Основная часть урока заканчивается выполнением связки из трех гимнастических упражнений.	соблюдением техники безопасности под контролем учителя		
Игра «Регби на коленях»	Совершенствовать технику передачи мяча в игре. Познакомить учащихся с правилами безопасности.	Подвижная игра «Регби на коленях» Описание игры: Игра проводится в зале с мягким напольным покрытием. Класс делится на две равные команды. Используется волейбольный мяч. Задача игроков каждой команды - приземлить мяч в «зоне» противника, прижав его к полу телом. Перемещаться можно только на коленях или кувырками. Разрешаются любые захваты, кроме болевых и удушающих приёмов, и удержания. На одного игрока могут нападать сразу несколько противников. Игрока, не владеющего мячом, можно атаковать только на той половине площадки, на которой находится мяч. Запрещается отдавать пас вперед. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением учителя!	Перед игрой обсуждают технику безопасности	8 мин	Умение взаимодействовать со сверстниками по правилам, во время проведения подвижной игры (К) Умение активно включаться в коллективную деятельность (Л). Умение проявлять дисциплинированность (Л) Умение работать в команде(К) Уважительное отношение к противнику(Л)
4 этап. Релаксация	Развитие умения правильно выполнять дыхательные	«В одну шеренгу становись!» <u>Ограничения:</u> повреждения головы и позвоночника, радикулит и остеохондроз, высокое давление.	Выполняют дыхательные упражнения	2мин	Умение выполнять упражнения по укреплению органов дыхания (Р)

	упражнения. Содействовать достижению гармоничности в физическом развитии	Построение Дыхательная гимнастика Стрельниковой: 1. «Насос» Встаньте прямо, ступни расставлены на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклонитесь вперед, опуская руки к полу, но не касаясь его, и одновременно сделайте громкий и короткий вдох через нос на второй части поклона, закончив его в нижней точке. Слегка приподнимитесь и повторите упражнение на восемь вдохов. Наклоны должны выполняться ритмично и легко, не пытайтесь наклониться максимально низко, округляйте спину, опускайте голову.			Умение организовывать коллективную совместную деятельность (К). Умение применять полученные знания в организации режима дня(Р).
5 этап. Подведение итогов. Рефлексия	Формировать умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Вспомните тему нашего урока. Какую перед собой ставили цель? Как вы думаете, сумели ли мы ее достигнуть? Возникали ли у вас трудности во время выполнения упражнений? Какой совет мы можем дать друг другу? Как вы оцениваете свою активность на уроке. Пусть те, кто оценивают свою активность высоко подпрыгнут. Чем выше прыжок – тем выше вы себя оцениваете.	Отвечают на вопросы, приводят примеры, анализируют, запоминают	2мин	Мотивационная основа учебной деятельности(л) -Учебно-познавательный интерес(л) -Осознание потребности вести здоровый образ жизни(л)
Организационный уход		«Равняйсь!» «Смирно!» «Урок закончен, можете быть свободны!»		1мин	