

Технологическая карта урока гимнастики.

4 А класс.

Тема урока: Изучения кувырков вперёд и назад

Дата 10.11.15 год

Тип урока: изучение и закрепление первичных новых знаний.

Место проведения: малый спортивный зал.

Инвентарь: гимнастические маты .

Составила урок учитель физической культуры : Ганжина Мария Александровна

Цель урока разучить и освоить основу техники выполнения кувырка вперед и назад.

Задачи урока:

1. Разучить переворот вперед с касанием опоры лопаток для выполнения кувырка вперед.
2. Создать представление о влиянии гимнастических упражнений на осанку человека.
3. Способствовать развитию и точному восприятию нервно – мышечные ощущения для сохранения заданного положения тела и частей тела.
4. Способствовать совершенствованию способности к ориентации в пространстве и повышения уровня эмоционального состояния.
5. Воспитывать настойчивость при выполнении физических упражнений.
6. Воспитывать ответственность, трудолюбие и сотрудничество в различных условиях.

Ход урока.

Этапы урока	Ход урока	Формирование УУД
I. Организационный момент.	Приветствие. Проверка готовности к уроку. Выявление отсутствующих на уроке и опрос о состоянии здоровья . Устное и иллюстративное изложение содержания урока, опираясь на технологию проблемного диалога.	
II. Коллективная работа по исправлению наиболее типичных ошибок.		Познавательные УУД: 1. Рассказ о знаменитостей
III. Индивидуальная работа над ошибками.		Регулятивные УУД: 1. Соотносить результаты цели и своей деятельности. Коммуникативные УУД: 1. Задавать вопросы, работать в паре и в группе. 2. Слушать и слышать других, быть готовым к

		выдвижении свою точку зрения. 3. Оказывать необходимую помощь в сотрудничестве.	
Частные задачи	Средства	Дозировка	Методы, методические приёмы, технологии
Подготовительная часть урока (7 мин)			
1. Ознакомить обучающихся с содержанием урока	Построение в шеренгу	30 сек	Построение в левом верхнем углу. “В одну шеренгу – становись!” Устное изложение содержания урока, опираясь на технологию проблемного диалога.
2. Добиться ответственного отношения к деятельности на уроке	Расчет по порядку, рапорт	30 сек мин	Обратить внимание на внешний вид учащихся, готовность к уроку и на состояния здоровья. Спина прямая, пяточки вместе, носочки врозь руки прижаты к бедрам.
3. Активизировать функциональное состояние организма занимающихся для обеспечения высокой	Ходьба с заданиями Бег (в т.ч. специальные беговые упражнения)	1 мин 2 мин	Команда «Класс направо!» «В обход налево шагом МАРШ!» Движение осуществляется в колонне по одному с дистанцией 1, 5 м.

работоспособности	Ходьба (в т.ч. разновидность ходьбы)	1 мин	<p>“Бегом марш!” Следить за соблюдением дистанции между учащимися.</p> <p>Команда «Направляющий реже шаг!»</p> <p>Указания: восстанавливаем дыхание, глубокий вдох через нос, выдох через рот.</p>
4. Способствовать развитию способности ориентироваться в пространстве в условиях согласования своих действий с действиями других	Перестроение из шеренге в колонну и из колонны в шеренгу, а также из колонны по одному в колонну по четыре	1 мин	<p>Из шеренге в колонну становись.</p> <p>«Налево, в колонну по четыре, - МАРШ!</p> <p>Соблюдение дистанция и интервала 1,5 -2 метра.</p> <p>Направляющий – на месте шагом, МАРШ!. Класс – на месте стой! Раз, два! Налево!»</p>
5. Способствовать формированию умения постоянно контролировать свои действия	Игра «Класс, смирно!». Данная игра на внимание осуществляется следующим образом: по сигналу учителя (два хлопка) занимающиеся выполняют различные упражнения. По сигналу «Класс, смирно!» ученики замирают. Выделяются наиболее внимательные.	3 мин	Описание игры. Пояснения.

6. Добиться увеличения подвижности суставов позвоночного столба	Повороты головы вправо, влево Мельница в наклоне. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. «Кошечка»	8 раз 6 раз 6 раз 4 раза	Показ, счет.
7. Добиться увеличения циркуляции крови в мышцах верхних конечностей и подвижности суставов плечевого пояса	Махи руками Вращения в плечевом суставе - вперед - назад - разноименные А) правая рука вперед, левая рука назад Б) левая рука вперед, правая рука назад Мельница - вперед - назад И.П. лежа на животе, руки согнуты, ладони на полу у плеч 1- разогнуть руки 2- И.п.	6 раз 8 раз 8 раз 4 раза 4 раза 6 раз 4раза	Показ, счет. Пояснения: руки не сгибать в локтях. Лежа на животе, руки согнуты, ладони на полу у плеч (И.П.)
8. Способствовать	И.П. упор присев.	8 раз	Показ, счет. Пояснения: полностью разгибать

<p>развитию эластичности мышц задней поверхности ног и создать двигательное представление о полном разгибании ног при кувырке вперед и назад</p>	<p>1 – упор стоя 2 – И.П. И.п. ноги широка 1- наклон к правой вперед 2- наклон вперед 3- наклон к левой вперед 4- И.п. И.П. о.с. 1-3 пружинящие наклоны вперед 4 – И.П.</p>	<p>4 раза</p>	<p>колени. Пояснения: колени не сгибать, касаться пола пальцами рук, Пояснения: колени не сгибать, касаться пола пальцами рук, по возможности – ладонями.</p>
	<p>1-3 пружинящие наклоны вперед 4 – И.П.</p>	<p>6 раз</p>	<p>Пояснения: колени не сгибать, касаться пола пальцами рук, по возможности – ладонями.</p>
<p>9. Добиться увеличения циркуляции крови в мышцах нижних конечностей</p>	<p>И.П. широкая стойка руки на пояс 1- мах правой ногой вперед 2 – И.П. 3 – мах левой ногой вперед 4 – И.П.</p>	<p>6 раз</p>	<p>Показ, счет, Пояснения: колени не сгибать,</p>
<p>10. Способствовать повышению интереса к предстоящей работе</p>	<p>Игра «Лиса и зайцы ». По команде «лиса идет» зайцы сворачиваются в группировку сидя, «лиса» пытается</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Описание игры. Словесные пояснения во время игры. Для решения данной задачи применяется</p>

	запятнать «зайца » дотронувшись до носа. Кого запятнает – новый водящий.		игровой метод.
11. Способствовать концентрации внимания на предмете изучения	Построение в одну шеренгу	30 сек.	Команда. “В одну шеренгу – становись!” Построение в левом верхнем углу
Основная часть урока (32 мин)			
12. Сообщить сведения о влиянии внешних сил природы на выполнение кувырка вперед	- падение гимнастической палки - катания мяча	3 мин	Обратить внимание на то, что гимнастическая палка, выведенная из равновесия начинает падать, а мяч катиться вперед, после того, как его толкнуть. Спросить у занимающихся: «Почему это происходит?» Объяснить, что палка сама начинает движение при потере равновесия под действием силы тяжести, а круглый предмет легко движется вперед используя силу инерции. Пояснить, что разгибание ног и перенос веса тела на руки с последующим их сгибанием и

			принятие положения группировки облегчает и помогает выполнять кувырок вперед.
13. Воспитывать потребность проявлять активность, трудолюбие и сотрудничество при выполнении коллективной работы	Перенос и установка гимнастических матов	2 мин	Объяснение, как осуществлять перенос гимнастических матов. Два человека несут один мат и соблюдают дистанцию при переносе. По одной паре занимается на одном гимнастическом мате.
14. Повторить разгибание ног из упора присев и перенос веса тела на руки для кувырка вперед	И.П. упор присев 1- разогнуть ноги, вес тела перенести на руки. Подбородок прижат к груди 2 – И.П.	4 раза	По очереди в парах. Учитель даёт каждому ученику оценочное суждение и указания по исправлению ошибок. Выбирает 3- 4 лучших исполнителей упражнения и показывает на их примере образец выполнения.
15. Разучить кувырок вперед с касанием опоры лопатками в условиях дополнительной	И.П. упор присев 1- разогнуть ноги, вес тела перенести на руки. Подбородок прижат к груди. 2- переворот вперед в группировку лежа на спине	5 раз	В парах один выполняет, второй – осуществляет страховку. Стоя сбоку правую руку ставит на затылок партнеру, фиксируя положение прижатого к груди подбородка, а левую – на заднюю поверхность бедра,

фиксации нужного положения			подталкивая её вверх и помогая перевернуться. Указание: переворот только когда лопатки окажутся над опорой. Учитель постоянно корректирует действия занимающихся. Для совершенствования двигательных навыков применяется повторный метод.
16. Добиться самостоятельного выполнения переворота вперед с касанием опоры лопатками	И.П. упор присев 1- разогнуть ноги, вес тела перенести на руки. Подбородок прижат к груди. 2- переворот вперед в группировку лежа на спине	4 раза	Один выполняет, другой – выставляет устную оценку, осуществляет активную страховку. Учитель наблюдает, спрашивает о поставленных оценках, определяет объективность. После окончания задания хвалит учеников, которые точно оценили своих товарищей.
17. Создать условия для осуществления индивидуального контроля выполнения изучаемого элемента	Перестроение в колонну по два	30 сек	Команда. “В колонну по два – становись!”
18. Проверить и	И.П. упор присев	1 раз	Устная оценка: отлично, хорошо,

оценить умение выполнять переворот вперед с касанием опоры лопаток	1- разогнуть ноги, вес тела перенести на руки. Подбородок прижат к груди 2- переворот вперед в группировку лежа на спине		удовлетворительно, плохо. Ученикам, получившим плохие оценки пояснить ошибки и показать их чтобы они зрительно запомнили их и больше не повторяли .
19. Воспитывать трудолюбие и сотрудничество в условиях утомления	Уборка инвентаря	1 мин	Объяснение, как осуществлять уборку матов. Два человека несут один мат и соблюдают дистанцию друг от друга .
Заключительная часть урока (6 мин)			
20. Способствовать снижению эмоционального утомления и совершенствовать способность к ориентации в пространстве в условиях согласования	Игра «Бездомный заяц ». Класс разбивается на пары. Пары берутся за руки. Выбирается водящая пара волк и заяц . Когда заяц не успевает добежать до выбранного дома и его ловит волк, то волк становится зайцем.	3 мин	Объяснение правил игры. Словесные пояснения во время игры. Для решения данной задачи применяется игровой метод.

своих действий с действиями других			
21. Способствовать снижению ЧСС и увеличению глубины дыхания	Ходьба на носках, руки через стороны вверх – вдох, вниз - выдох	2 круга	В колонне по одному. Словесные пояснения учителя при выполнении упражнения.
22. Добиться оптимизации эмоционального состояния занимающихся	Игра «День и ночь». Выбирается водящий. По сигналу водящего «день» игроки двигаются (бегают, выполняют различные упражнения). По сигналу водящего «ночь» игроки «засыпают» - замирают и не двигаются. Если игрок двигается во время «ночи» - он выбывает из игры. Выигрывают игроки, оставшиеся на площадке.	2 мин	Объяснения правил игры. Словесные пояснения во время игры. Для решения данной задачи применяется игровой метод.