

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ...
по программе «Физического воспитания» В.И. Лях. 3 КЛАСС (урок № 20)

Рогов Олег Леонидович, учитель физической культуры
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средняя образовательная школа № 7 г.Поронайск

Тема урока: «Кувырок вперед».

Цель урока: «Совершенствование техники выполнения кувырка вперед».

Задачи урока:

Образовательные:

1. Повторить перекаты в группировке.
2. Совершенствовать навыки кувырка вперед.

Развивающие:

1. Развивать у обучающихся ловкость, гибкость, быстроту, внимание, память.
2. Способствовать развитию вестибулярного аппарата и равновесия у обучающихся.

Воспитательные:

- 1.Формировать коммуникативные навыки.
- 2.Воспитывать чувство взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.
- 3.Привить интерес к систематическим занятиям физкультурой и ЗОЖ.

Предполагаемые результаты универсальных учебных действий:

Личностных

Обучающиеся научатся соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами,
Устанавливать связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.

Регулятивных

Целеполагание Прогнозирование .Контроль. Коррекция .Оценка;

Волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

Познавательных

Умение адекватно, осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме.

Выдвижение гипотез и их доказательство.

Коммуникативных

Планирование учебного сотрудничества с учителем. Разрешения конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация.

Тип урока: комплексный

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: гимнастические маты, секундомер.

Время урока 45 минут.

Этап урока	Содержание урока		Примечание (оборудование)
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
Мотивационное начало урока 3 – 5 минут	Построение, приветствие Ребята, скажите, какое время года наступило? Чем опасна зима для человека? Скажите, пожалуйста, какой раздел физической культуры поможет нам избежать травм, когда на улице скользко? Какой элемент гимнастики?	Выполнение команд: «Класс равняйся, смирно, вольно», « расчет по порядку», приветствие учителя. Ответ детей: зима. Ответ детей: холодно, скользко и т.д. Ответ детей: «Гимнастика» Ответ детей: «Кувырок вперед»	ОБЖ

<p>Подготовительная часть урока 15 минут</p>	<p>Тема урока: « Кувырок вперед» Цель урока: «Совершенствование техники выполнения кувырка вперед»</p> <p>1 Строевые упражнения</p> <p>Скажите, для каких профессий нужны строевая подготовка и умение выполнять кувырок вперёд?</p> <p>2 Разминка в ходьбе колонной по одному</p>	<p>Расчет по порядку, затем на первый, второй. Повороты направо, налево, кругом. Перестроение в две шеренги и обратно. Ответы детей: Военные, полиция, спортсмены и т.д.</p> <p>1 ходьба обычным шагом, руки на поясе с вращением головы вправо- влево, наклон вперёд-назад, вправо- влево, поворот головы вправо- влево. 2 ходьба на носках, ладони на затылке 3 ходьба на пятках, руки на поясице. 4 ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе. 5 ходьба широким выпадом. 6 ходьба с маховым подъёмом ног вперёд, руки вытянуты вперёд на уровне плеч.</p>	
--	--	--	--

<p>3 Разминка в беге колонной по одному</p>	<p>1 лёгкий бег 2 бег приставным шагом, правым- левым боком 3 бег спиной вперёд 4 бег с вращение на 360 градусов в правую, левую сторону 5 бег с изменением направления (по сигналу) 6 бег с прыжком вверх прогибом (по сигналу)</p>	
<p>4 Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>Ходьба в обход по залу с дыхательными упражнениями</p>	
<p>Ребята, а как вы думаете, какие основные части тела нужно разминать перед кувырком вперед?</p>	<p>Ответ детей: шею, спину т. д.</p>	
<p>5 Комплекс ОРУ 5 -7 упражнений</p>	<p>1 И.П. стойка ноги чуть шире плеч, левая рука вверх под счёт 1,2,3.4 – наклон туловища вправо, наследующие 1,2,3,4 – влево. 2 И.П. тоже самое– наклон туловища вперед, назад. 3 И.П. тоже самое- вращение туловищем вправо- влево, руки согнуты в локтях перед собой. 4 И.П. лёжа на животе, руки в стороны, носком правой ноги коснуться ладони левой руки и наоборот. 5 И.П. на коленях накат на животе «лодочка»</p>	

		6 И.П. лёжа на спине, руки на голени (группировка) накаты вперед- назад с переходом в упор присев 10раз.	
Формулировка проблемы	Ребята, как вы думаете, развивает ли кувырок гибкость человека? И спасает ли человека от травм? И на что конкретно влияет? Рассказ о вестибулярном аппарате.	Ответы детей: да, нет и т.д.	ОБЖ
Основная часть 20-22 минуты.	А как это проверить? Доказать! Ребята, а давайте проведем тест Ребята как мы должны выполнять кувырок? Чтобы выполняя тест вы, все были в одинаковых условиях	Ученики выполняют серию кувырков (4 – 6) Рассказывают об ощущениях. Ученики выполняют серию кувырков. (выполняется кувырок в полной координации) После чего встают на ноги и нужно пройти по одной прямой. (Один, выполняет, второй оценивает. Повторение техники выполнения кувырка вперед	Самооценка, взаимооценка-работают в парах.
	Предлагаю подвижные игры	По выбору учащихся (1 -2 игры)	
Рефлексия 3 – 5 минут	Кто помнит тему урока? Что у вас получилось сегодня лучше? Кто получил удовольствие от занятий на уроке?	Ответы учащихся.	

	Кому было трудно и тяжело? Д/З. совершенствовать кувырок.		
--	--	--	--



Директор МБОУ СОШ №7:

Гулько

Е.Ш.Гулько