

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Агинская средняя общеобразовательная школа № 2»**

**Пояснительная записка
к неурочному занятию по физической культуре
учащихся 4а, 7 классов по теме «Гимнастика»
учителя физической культуры Тихонова Александра Николаевича**

Уже несколько лет в школе проводятся занятия, на которых учащиеся представляют результат своей проектной деятельности. Представляю одно из таких занятий.

Изучение физической культуры в школе систематическое и последовательное на основе принципов комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов авторского коллектива Лях В.И., Зданевич А.А., по учебникам авторов Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю.

. Изучение видов спорта повторяются циклично, но из года в год усложняются. На уроках учащимся 7 класса было продемонстрировано видео с демонстрацией гимнастического комплекса упражнений учащихся, сегодняшних выпускников школы.

Идея проведения занятия по физической культуре по теме «Гимнастика» появилась как результат обсуждения с учениками 7 класса проблемной задачи, кому они могут продемонстрировать свои умения.

У подростков возникло желание провести занятие для учащихся младших классов: продемонстрировать свои умения, выступить в роли экспертов, проверить умения младших школьников.

В занятие были включены знания по ОБЖ, ИКТ, биологии, физической культуре.

В ходе подготовки к занятию сформировались восемь творческих групп, которые вели подготовку каждый своего этапа или блока занятия.

Для проведения занятия был выбран 4а класс. Успеваемость учащихся 4а и 7 классов - 100%, качество обучения - до 93%. Многие из учащихся этих классов участники спортивных соревнований на различных уровнях.

Учащиеся 7 класса поставили цель: провести занятие по физической культуре по теме «Гимнастика», продемонстрировав свои умения по теме.

Задачи учеников:

- разработать проект проведения занятия для учащихся начальной школы;
- разделиться на мини-группы для реализации разных составляющих занятия.

Участие каждого учащегося 7 класса в проекте по проведению занятия способствовало развитию коммуникативных, познавательных, регулятивных УУД, его личностному становлению, позволило каждому ученику увидеть себя как человека способного и компетентного, и, что не менее важно, передать полученные знания своим младшим товарищам, почувствовать себя «мастером».

Весь гимнастический инвентарь в зале расположен таким образом, чтобы ученики 4а класса в парах занимались разными упражнениями в разное время, избегая столкновений и помех способом кругового потока.

Учитель всегда находится в определенном месте, откуда он зрительно контролирует весь класс.

Дети, как правило, не нуждаются в дополнительном контроле, когда работают самостоятельно, но учитель обязан вовремя заметить ошибку в исполнении, помочь учащимся 7 класса, если это необходимо, организовать страховку и предупредить травмы.

№	Группа минипроекта	Содержание изученного материала учащихся 7 класса	Деятельность учащихся 7 класса
1.	Мастера этапа разминка	<ul style="list-style-type: none"> Комплекс упражнений для проведения разминки Демонстрация комплекса гимнастических упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> выбирают творческую группу с учетом индивидуальных склонностей и возможностей ставят перед собой цели и задачи определяют возможные методы поиска информации, исследования планируют работу осмысливают учебный материал: теоретическую и практическую часть пробуют использовать его в новой для себя ситуации работают над оформлением своего этапа (гимнастический инвентарь, презентационный, справочный материал) оформлением своей улицы реализуют проект проводят рефлексию ставят перед собой дальнейшие цели и задачи
2.	Мастера гимнастического упражнения «Мостик»	<ul style="list-style-type: none"> Техника безопасности при выполнении упражнения Техника выполнения упражнения (теоретические основы, гимнастические снаряды, практическое выполнение упражнения) 	
3.	Мастера гимнастического упражнения «Кувырок вперед»		
4.	Мастера гимнастического упражнения «Кувырок назад»		
5.	Мастера гимнастического упражнения «Ласточка»		
6.	Мастера гимнастического упражнения «Стойка на лопатках»		
7.	Мастера гимнастического упражнения «Гимнастическая ходьба»		
8.	Мастера этапа «Знания»	<ul style="list-style-type: none"> История возникновения гимнастики Гимнастические снаряды, гимнастический инвентарь Основные гимнастические и акробатические упражнения 	

Проект завершен, его цели и задачи достигнуты:

- самореализация подростков состоялась – Я – Мастер! (желание быть «взрослым», реализовать собственный замысел - предоставлена возможность);
- приобретен новый опыт межличностных отношений (подросток – учитель – младший школьник ...);
- событие состоялось: занятие проведено.

Экспериментирование подростков с собственным действием на этапе подготовки и представления «своего этапа занятия» способствует становлению авторской позиции и ее социального опробования, что формирует потребность в самоопределении и повышает динамику развития возрастных новообразований (самоопределения, самопрезентации, самоанализа...).

Развитие проекта – выход подростков на индивидуальные или групповые проекты.

Технологическая карта неурочного занятия по физической культуре в 4а, 7 классах по теме «Гимнастика с элементами акробатики»
 Автор: Тихонов Александр Николаевич, учитель физической культуры МБОУ «Агинская СОШ № 2»

Технологическая карта неурочного занятия по физической культуре

Название предмета	физическая культура	
Тема	Гимнастика с элементами акробатики.	
Класс	4а, 7	
Форма организации	Неурочное занятие	
Технология	лично-ориентированная	
Инвентарь и оборудование:	Гимнастические маты, секундомер, свисток, мультимедийное оборудование, акустическая система	
Методы	<p>Метод проектов.</p> <p>Метод показа.</p> <p>Метод переменного упражнения предполагает создание изменяющихся условий, например выполнение освоенного элемента в соединении с ранее изученным, непривычное расположение снарядов и т. п.</p>	
Цель занятия	Совершенствование акробатических элементов. Укрепление и сохранение здоровья обучающихся посредством выполнения гимнастических упражнений.	
Задачи предметные	<p>Учащихся 7 класса</p> <ul style="list-style-type: none"> • Продемонстрировать навыки владения разнообразными гимнастическими упражнениями. • Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений. 	<p>Учащихся 4а класса</p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд, кувырка назад, стойку на лопатках, упражнений на равновесие. • Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений. • Самостоятельно составлять и выполнять комплекс акробатических связок (по картам).
метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> • Активно включаться в совместные проекты, принимать участие в их реализации. • Разделиться на мини-группы для реализации разных составляющих занятия. • Формировать коммуникативную компетенцию: выстраивать взаимодействие с учителем, младшими школьниками; • Формировать способность оценивать 	<ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать умение выполнять коллективные действия. • Формировать коммуникативную компетенцию: выстраивать взаимодействие с учителем, старшими школьниками. • Развивать координационные способности, скоростно-силовые качества, гибкость, морально-

личностные	<p>результаты младших школьников</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; 	<p>волевые качества, различные группы мышц.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формировать установку на здоровый образ жизни, навыки работы в группе, самостоятельность, развивать внимание, ловкость, координацию.
Место проведения	спортивный зал	
Наглядность	фрагмент видеозаписей акробатических упражнений, презентация по истории легкой атлетики, карты с комплексами физических упражнений, листы достижений	

Часть занятия	Технология проведения	Содержание и ход занятия			Примерное время, мин	Формируемые УУД
		Деятельность учителя	Деятельность учеников 4а класса	Деятельность учеников 7 класса		
подготовительная	1. Самоопределение к деятельности	<p><i>Создаёт ситуацию для самоопределения обучающихся и принятия ими цели урока.</i></p> <p>- Здравствуйте, ребята! Я рад видеть на своем уроке таких подтянутых, спортивных, учеников! Сегодня у нас необычное занятие для учащихся 4а класса его проведут ученики 7 класса.</p> <p>Для определения темы и задач урока ученики 7 класса подготовили для вас комплекс упражнений.</p>	<p>Построение. Приветствие.</p> <p>Проявление интереса к материалу изучения.</p>	<p>Построение. Приветствие.</p> <p>Демонстрация гимнастического комплекса с элементами акробатики</p>	10	<p>Проявление положительного отношения к учебной деятельности, формирование мотивации к учению. <i>(Личностные УУД)</i></p>
	2. Формулирование темы урока	<p>Как вы думаете, а какая тема нашего занятия сегодня?</p> <p>Тема занятия – Гимнастика с элементами акробатики.</p> <p>Для проведения занятия необходимо провести разминку. ОРУ на месте: -исходное положение (и.п.) – руки на</p>	<p>Выдвигают варианты формулировок тем, задач занятия участвуют в их обсуждении.</p>	<p>2 учащихся проводят разминку обучающихся, дают оценку выполнения двигательного действия коллектива 4а класса, выполняют</p>		

	<p>поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад</p> <p>-и.п. – о.с., руки в замок, круговые вращения кистями, произвольно (20 сек.);</p> <p>-и.п. – о.с., руки в замок, волнообразные движения кистями влево (на первые 4 счета), то же влево (на следующие 4 счета);</p> <p>- и.п. – о.с., руки в замок; 1 – руки ладонями к груди; 2 – выкрут вперед; 3 – и.п.; 4 – выкрут вверх;</p> <p>- и.п. – о.с., правая рука вверх, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;</p> <p>- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);</p> <p>- и.п. – о.с., круговые движения прямыми руками вперед, то же назад, (по 4 раза), следить за амплитудой движений;</p> <p>- и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;</p> <p>- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; пружинящие наклоны туловища к правой ноге, в середину, к левой ноге, и.п. (по 4 раза), ноги в коленях не сгибать, руками достать пола;</p> <p>- и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые;</p>	<p>Выполняют дыхательные упражнения. Садятся на скамейку. Измеряют пульс за 10 секунд.</p>	<p>разминку самостоятельно</p>		<p>УУД).</p>
--	---	--	--------------------------------	--	--------------

		<p>Проверим ваше состояние: измерим пульс на сгибе кисти за 10 секунд.</p> <p>- Если ваш пульс не превышает 15-20 ударов, то мы можем продолжить занятие.</p> <p>У кого пульс в этих пределах – поднимите правую руку вверх.</p>				
ОСНОВНАЯ	<p>3. Актуализация знаний</p>	<p><i>Актуализирует знания о гимнастике</i></p> <p><i>-Какие качества развивает физическая культура?</i></p> <p><i>-Какие виды гимнастики вы знаете?</i></p> <p><i>- Что такое основная гимнастика?</i></p> <p><i>Зачем необходимо заниматься гимнастикой?</i></p>	<p>Отвечают на поставленные вопросы</p>	<p>Двое учащихся рассказывают об истории возникновения гимнастики</p>	5	<p>Осознано и произвольно осуществлять высказывание в устной форме.</p> <p>Пользоваться накопленными знаниями;</p> <p>ориентироваться в своей системе знаний (<i>Познавательные УУД</i>)</p> <p>Использовать имеющиеся знания и опыт (<i>Регулятивные УУД</i>)</p>
	<p>4. Выполнение упражнений способом кругового потока</p>	<p>Сегодня учащиеся 4 класса будут совершенствовать ранее изученные акробатические соединения, а учащиеся 7 класса помогут вам в этом.</p> <p>Каждый ученик 4а класса получает индивидуальный маршрутный лист, в парах ученики 4а класса расходятся в разные места выполнения заданий.</p> <p>1 место занятий - «Мост»</p> <p>2 место занятий – «Кувырок вперед»</p> <p>3 место занятий - «Кувырок назад»</p>	<p>Каждая пара в соответствии со своим маршрутным листом выполняет упражнение.</p> <p>Каждый ученик получает оценку в маршрутный лист.</p>	<p>Напоминание техники выполнения каждого упражнения.</p> <p>Демонстрация правильного выполнения упражнения.</p> <p>Оценивание выполнения</p>	25	<p>Демонстрировать навыки выполнения разнообразных физических упражнений.</p> <p>Координировать в сотрудничестве разные позиции (<i>Коммуникативные УУД</i>)</p> <p>Координировать</p>

		<p>4 место занятий - «Ласточка» 5 место занятий - «Стойка на лопатках» 6 место занятий - «Гимнастическая ходьба» 7 место занятий – «Знания»</p>		<p>упражнений учащимися 4 класса. На станции «Знания» учащиеся отвечают на вопросы по теме.</p>		<p>работу в соответствии со строго определённым временем <i>(Регулятивные УУД)</i></p>
заключительная	<p>5. Рефлексия и оценка</p>	<p><i>Создает ситуацию, связанную с приятными эмоциями, чувством удовлетворения от работы, ощущением собственной компетентности, самоуважения.</i> <i>Учащимся 4 класса предлагаем выполнить акробатическое соединение по карточке (по желанию)</i> 1) - акробатическое соединение: И.п.-о.с., рук вверх - в стороны, 1- шаг правой (левой) вперёд, 2- «ласточка», держать, 3- кувырок вперёд в упор присев, 4- перекат назад в группировке, 5- стойка на лопатках, согнув ноги, 6- лечь на спину, руки вверх, 7- мост из положения лёжа в и.п. - Учащиеся 7 класса оцените свою работу над проектом. - Ребята, вы справились с поставленной задачей – каждый из учеников 4 класса продемонстрировал умения в выполнении гимнастических упражнений. Молодцы! До свидания!</p>	<p>Оценивают свои достижения, чувства и эмоции, возникшие в ходе и по окончании работы.</p> <p>Под музыкальное сопровождение учащиеся выполняют комплекс</p>	<p>Анализируют деятельность учащихся, отмечают лучших на каждом этапе.</p> <p>Определяют перспективы выполненного проекта, планируют на будущее.</p> <p>Учащиеся по очереди комментируют правильность выполнения акробатического соединения.</p>	5	<p>Рефлексия способности организовать творческую работу. Рефлексия мотивации, способов деятельности, общения. <i>(Личностные УУД)</i> Самооценивание <i>(Регулятивные УУД)</i> Прогнозирование. Определение внутренней позиции школьника <i>(Личностные УУД)</i></p>

Кувырки

К обучению кувырмам надо приступать после освоения группировки и перекатов в группировке назад - вперед.

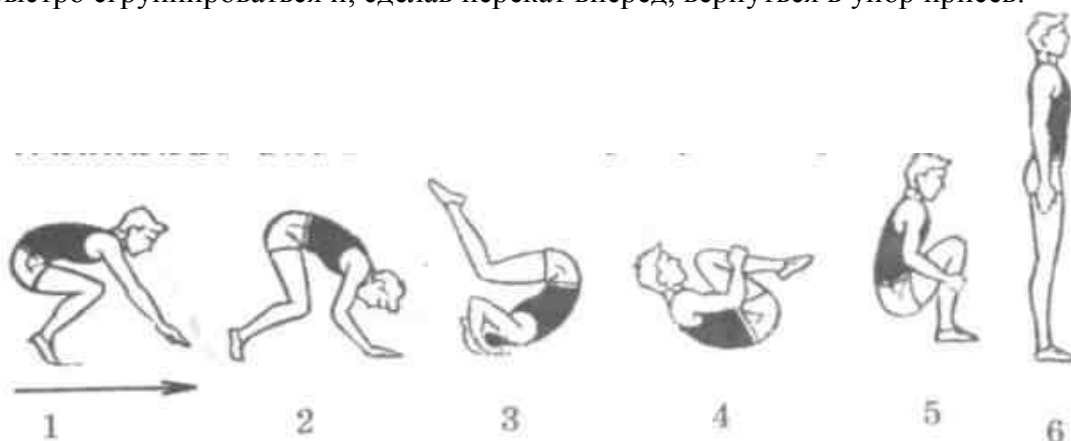
Кувырок вперед.

Техника выполнения. Из упора присев, разгибая ноги, перенести тяжесть тела на руки, наклонить голову вперед (кадры 1-2); сгибая руки, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову — сгруппироваться (кадры 3-4); выполнить перекат в упор присев — встать (кадры 5-6).

Что *должен знать* учащийся при освоении кувырка вперед?

1. При опоре на руки полностью разгибать ноги в коленях.
2. Подавая плечи вперед, наклонить голову на грудь.
3. Отталкиваясь ногами, сгруппироваться, захватив руками середину голеней.

Из упора присев, выпрямляя ноги (поднимая таз), перенести вес тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, толчком ног перевернуться через голову. Коснувшись лопатками пола, быстро сгруппироваться и, сделав перекат вперед, вернуться в упор присев.



Кувырок назад. Из упора присев (с опорой на руки), выполняя перекат назад в группировке, быстро поставить руки на уровне головы ладонями на пол (пальцы к плечам) и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и вернуться в упор присев.

Перед обучением кувырку назад необходимо предварительно отработать постановку рук вначале лежа на спине, а затем после переката назад в группировке.



Стойка

Стойка на лопатках. Из положения лежа на спине (руки вдоль туловища ладонями к полу), сгибаясь, поднять ноги и таз, упереться руками в поясницу (большими пальцами вперед) и, подавая таз вперед, разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вверх. Локти надо держать ближе друг к другу.

Стойка на лопатках выполняется также с опорой прямыми руками о пол. При обучении встать со стороны спины выполняющего упражнение, взять его за голеностопные суставы и, слегка нажимая коленом под поясницу, потянуть вверх.



Мост

Исходное положение - лежа на спине. Согнутые ноги - на ширине плеч, руки опираются у головы (пальцы к плечам). Из этого исходного положения, прогибаясь, разогнуть ноги и руки и отвести голову назад. Плечи должны находиться над кистями, колени слегка согнуты, вес тела равномерно распределен между руками.



Равновесия

Равновесие — положение, в котором учащийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, другая нога отведена назад до отказа, руки в стороны (рис. 35, а).

Боковое равновесие — исполнитель находится боком к опоре, одноименная рука вверх, другая за спину (рис. 35, б).

Заднее равновесие — исполнитель обращен спиной к опоре, руки в стороны (рис. 35, в).



Рис. 35

Спортивная ходьба

Ходьба с различными движениями рук (прямыми, согнутыми в локтях; в такт или не в такт движениям ног; с одноименными/разноименными движениями ног и рук, с вращательными движениями одновременно обеих рук вперед или назад либо с одновременным вращением одной руки вперед, другой – назад и т.д.). Ходьба приставными, перекрестными шагами по предметам (набивным мячам, кубам), расположенным относительно друг друга равномерно или неравномерно по прямой/ломаной линии в соответствии с определенным рисунком (комбинацией).

Техника выполнения: одна нога всегда должна касаться земли, туловище при движении ритмично раскачивается. Корпус туловища нужно держать прямо, движение происходит за счёт бёдер, перемещающихся в горизонтальной плоскости.

Приложение № 3

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

- 1) Надеть спортивный костюм и спортивную обувь на нескользкой подошве.
- 2) Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки.

3) При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

4) Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.

5) Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

6) При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

7) При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи и потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

8) Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

9) Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

10) Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Приложение № 4

Лист достижений

Название упражнения	Оценка	Замечания
1. «Мост»		
2. «Кувырок вперед»		
3. «Кувырок назад»		
4. «Ласточка»		
5. «Стойка на лопатках»		
6. «Гимнастическая ходьба»		
7. «Знания»		
8. Комплекс упражнений		