



Пояснительная записка

На современном этапе развития общества в области физкультурного образования учащихся созрела необходимость формирования физической культуры личности, т.е. качественного системного свойства человека, проявляющегося в единстве физического, психического и нравственного здоровья, знания и умения самостоятельно организовывать физкультурную деятельность, в ведении здорового образа жизни.

Одним из главных направлений физкультурного образования учащихся является обновление содержания и как следствие, условий организации дидактических процессов предмета «физическая культура» в соответствии с целью. Данное обстоятельство представляет определенные требования к деятельности преподавания и учебной деятельности учащихся.

В соответствии с концепцией структуры и содержания образования по физической культуре целью физкультурного образования учащихся 5 классов является двигательная деятельность с обще развивающей направленностью.

Данная модель урока предлагает проектирование путем реализации цели: формирование у учащихся представлений о правилах спортивного поведения, стремление правильно выполнять упражнения, к общению и дружеским отношениям: воспитывать культуру эмоционального поведения вовремя урока.

Реализация данной цели позволяет раскрыть тему

« Закрепление элементов акробатики. Проектная деятельность на уроке»

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время закрепления ранее изученного материала, входящую в содержание примерной программы по физической культуре для учащихся средней школы.

Данный урок построен в интегрированном виде. В этом уроке элементы акробатики рассматривается как основное средство формирования двигательных умений и навыков учащихся. В при выполнении данных элементов формируются такие качества, как самостоятельность, инициативность, организованность, развиваются творческие способности, умение работать коллективно. Гимнастика представляет собой одно из действенных средств воспитания.

В модель урока входит:

- Пояснительная записка
- План – конспект урока
- Технологическая карта урока
- Самоанализ урока
- Список использованных источников



Интегрированный урок по физической культуре с использованием ИТК.

План – конспект урока
по гимнастике для класса 4

Учитель физической культуры: Байсерикова Наталья Сергеевна

Раздел: «Гимнастика».

Тема урока: Закрепление элементов акробатики. Проектная деятельность на уроке

Тип урока: закрепление ранее изученного материала

Форма урока : комбинированный , поточный, фронтальный, индивидуальный

Метод: круговая тренировка.

Технология: Метод «Живое – зеркало» технология Д. Бесполова

Цель: Привить учащимся способность правильно выполнять упражнения на гимнастических снарядах.

Задачи урока:

.Образовательные задачи (предметные результаты):

- 1) . Закрепление навыков по овладению техникой выполнения кувырков вперед, стойка на лопатках
- 2) Развитие координации, ловкости посредством выполнения упражнений для брюшного пресса а также , упражнения со скакалками.

Оздоровительные задачи:

2. Развитие силы, выносливости и вестибулярного аппарата. Формирование осанки.

Воспитательные задачи (личностные результаты):

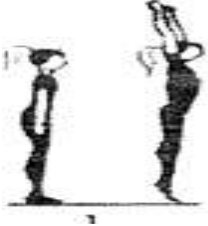
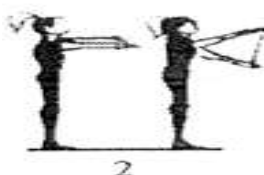
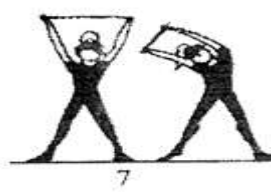
3. Формировать самооценку и личностное самоопределение к видам деятельности.

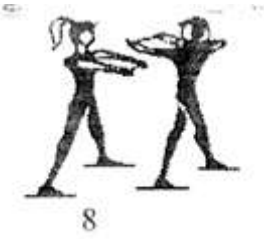
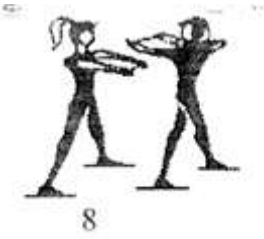
Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

Оборудование и инвентарь: 3 шт волейбольные мячи , гимнастические скамейки, гимнастические маты, фламастеры, бумага, интерактивная доска (презентации).

Место проведения: спорт зал средней школы _____

Части урока	Содержание	Дозиро вка	ОМУ	Планируемые результаты
1	2	3	4	5
Вводная часть. 10-17 мин	Построение Рапорт Приветствие Сообщение задач урока <i>. Техника безопасности на уроке.</i> 1. Соблюдение Т.Б. при нахождении в спортивном зале. 2. Безопасность при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. 3. Взаимостраховка во время выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	1 мин	В одну шеренгу Дежурный ученик сдает рапорт 1). Закрепление навыков по овладению техникой выполнения кувырков вперед стойка на лопатках 2) Развитие координации, ловкости посредством выполнения упражнений для брюшного пресса а также , упражнения со скакалками. .	0000000000 (Презентация на ИТК) Слайд№ <i>тб на занятиях акробатикой.</i> - Нельзя заниматься на снаряде, под которым нет матов. - Нельзя заниматься на неисправных или незакрепленных снарядах. - При потере равновесия нельзя падать на выпрямленные руки
	Строевые упражнения: повороты, на право на лево	1 мин	Следить за осанкой учеников, их внимательностью. Выполняют упражнения под команду	Поворот «Кругом» - (через левое плечо) на левой пятке и на носке правой ноги.
	Разновидности ходьбы: 1) на носках, руки за голову 2) на пятках, руки на пояс 3) в приседе, руки за спиной	1 мин	Упражнения выполняют в колонне по 1, дистанции 1 м , спину держать прямо.	- Команда подается под левую ногу, затем выполняется шаг правой на месте и с левой ноги начинается движение вперед. Команда имеет только исполнительную часть, поэтому для достижения большей согласованности движений может быть использовано в качестве предварительной части слово «класс». Учить ее в шеренге в сочетании с командой «На месте шагом — МАРШ!».

Разновидности бега: • приставным шагом правым боком; • приставным шагом левым боком; • спиной вперед;	4* 4-5 круга	Дыхание не задерживать, следить за осанкой.	Беговые упражнения выполняют по кругу друг за другом. При выполнении беговых упражнений соблюдать дистанцию, следить за правильностью выполнения упражнений
Ходьба	1* 1круг	восстановить дыхание	
Построение в три шеренги	2*	по команде учителя: «В три шеренги становись»-учащиеся образуют круга	0 0 0 0 0 - 1 0 0 0 0 0 - 2 0 0 0 0 0 - 3
Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками на месте:	6*	Выполняют упражнения под музыку.	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки. Использование ИТК (видео презентация)
1. И.П. – стоя, руки внизу, скакалка сложена в 4 раза. 1- подъем на носки, руки вверх, прогнуться. 2 – и.п.	5-8р		Руки прямые, потянуться. Смотреть на скакалку.
2. И.П. – стоя, руки впереди. «Руль» - скручивание рук. Скакалка в натянутом положении.	5-8р		Ноги прямые. Спина не сгибается. Следить за ровным дыханием.
3. И.П. – стоя ноги врозь, руки вверх, скакалка сложена в 4 раза. 1-3 – наклоны в сторону, 4 – и.п.	5-8р		Следить за правильностью выполнения под счет. Дыхание ровное. Внимание на осанку.

	4.. И.П. – ноги врозь, руки впереди, скакалка сложена в 4 раза. Повороты туловища. 5. И.П. – стоя ноги вместе, руки вверху, скакалка сложена в 4 раза.1-3 –пружинящие наклоны вперед, 4 – и. 6. Прыжки на двух ногах, скакалка вращается назад.	5-8р 5-8р 5-8р	  	Прогнуться, Скакалку натягивать вверх и в стороны. Наклон ниже в вертикальной плоскости, руки не сгибать . Повороты выполнять энергично, вперед не наклоняться, на пятки не садиться При переносе скакалки через голову руки держать максимально прямыми (по возможности). Скакалку вращать кистями, спину держать прямо, прыжки на носках. Скакалки повесить на крючок, построиться к лицевой линии в/б площадки.
Перестроение в три группы		1*	Распределение по станциям	1-1 станция (кувырок) 2-2 станция(стойка на лопатках) 3-3 станция(№3-4)

1. Работа по станциям: Станция № 1

Обучение технике кувырка вперед, назад, стойке на лопатках.

1. Кувырок вперед

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекаат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев (рис. 73).

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных и. п.
2. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

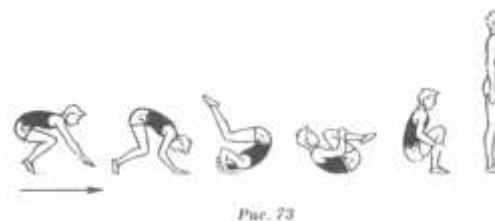
Типичные ошибки.

1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
2. Отсутствие отталкивания ногами.

5

Разделить класс на 3 групп. Раздать задания по станциям.

Менять станции местами через каждые 5 минут



1. Страховка и помощь.

В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным учащимся. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение

5

Обратить внимание на **технику безопасности**; упражнения на станциях выполнять правильно; следить за методическими указаниями.

(Презентация на ИТК)
Слайд №

Знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках

1. Разбор типичных ошибок.

Выявление типичных ошибок при выполнении упражнений на гимнастических снарядах

3. Недостаточная группировка. 4. Неправильное положение рук. Опора руками сзади при переходе в упор присев Станция № 2 . Стойка на лопатках Техника выполнения. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекаат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить (рис. 75). Последовательность обучения. 1. Из упора сидя сзади перекаатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги. 2. Из упора присев перекаатом назад стойка на лопатках согнув ноги — разогнув ноги стойка на лопатках — держать. 3. Из упора сидя сзади перекаатом назад стойка на лопатках. 4. Из упора присев перекаатом назад стойка на лопатках. Типичные ошибки. 1. Сгибание в тазобедренных	вперед. Страховка и помощь. Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с вытянутыми носками (рис. 76).	Слайд № Если есть необходимость, учитель страхует неуверенно выполняющих стойку учеников
---	--	--



Технологическая карта урока

Конспект урока по физической культуре для 5 класса

Ф. И. О. педагога: Байсерикова Наталья Сергеевна

Предмет: физическая культура

Класс: 4

Тип урока: закрепление ранее изученного материала

Раздел: гимнастика.

Цель: Разучить правильность выполнения упражнений на гимнастических снарядах.

1. Формирование физических навыков у учащихся.
2. Привитие основ ЗОЖ.

Задачи урока:

.Образовательные задачи (предметные результаты):

- 1) . Закрепление навыков по овладению техникой выполнения кувырков вперед, стойка на лопатках.
- 2) Развитие координации, ловкости посредством выполнения упражнений для брюшного пресса, а также, упражнения со скакалкой.

Развивающие задачи:

3. Развитие силы, выносливости и вестибулярного аппарата. Формирование осанки.

Воспитательные задачи (личностные результаты):

4. Формировать самооценку и личностное самоопределение к видам деятельности.
5. Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6
Подготовительный (15 минут) 1. Сообщение УЗ на урок Знакомство с темой и планом урока. Повторение теоретических сведений о правильной осанке. • О технике безопасности	Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок. Рассказ о техники безопасности.	формирование интереса	Активное участие в диалоге с учителем. Самостоятельно	Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя Совместно с	Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками. Строят высказывания по

во время урока Итог. • Ответы учеников? 2.Разминка: Строевые упр-ния: 1-2- поворот налево; 3Упражнения для профилактики плоскостопия: • ходьба на носках; • ходьба на пятках; • ходьба в полуприседе, руки на пояс Упражнения для развития ловкости и баланса: • шаги правым боком; • то же левым боком; • ходьба в приседе; Бег • бег упражнения Комплекс упражнений со скакалкой 1. И.П. – стоя, руки внизу, скакалка сложена в 4 раза. 1- подъем на носки, руки вверх, прогнуться. 2 – и.п. 2. И.П. – стоя, руки впереди. «Руль» - скручивание рук. Скакалка в натянутом положении. 3. И.П. – стоя ноги врозь, руки вверху, скакалка сложена в 4 раза.1-3 – наклоны в сторону, 4 – и.п. 4.. И.П. – ноги врозь, руки впереди, скакалка сложена в 4	Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока Следить за синхронным выполнением упражнения. Упражнения выполнить 2 раза. Следить за правильной осанкой и положением рук (поясе). При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений партнером. Следить за правильной осанкой, руки на пояс. В процессе следить за соблюдением дыхания Следить за правильной осанкой.	Установить роль разминки при занятиях гимнастикой. Умение выполнять физические упражнения для развития мышц Правильное выполнение задания	выстраивают комплекс упражнений для улучшения осанки с помощью памятки и инструкций учителя. Сознательное выполнение определённых упражнений. Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя	учителем делают вывод: что же такое «Правильная осанка и чем она полезна человеку»? Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.	теме «Осанка» Обсудить ход предстоящей разминки
---	---	--	---	--	---

раза. Повороты туловища. 5. И.П. – стоя ноги вместе, руки вверх, скакалка сложена в 4 раза. 1-3 –пружинящие наклоны вперед, 4 – и. 6. Прыжки на двух ногах, скакалка вращается назад.	Наклон делать глубже, ноги в коленях не сгибать Следить за правильным выполнением наклона согнувшись с прямыми ногами. Прогнуться, голову не запрокидывать назад При выполнении прыжков на месте – сохранять дистанцию	Безопасное поведение во время выполнения задания		Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки	Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем
Основной(26 минут) Сегодня мы с вами будем совершенствовать ранее изученные акробатические упражнения, а так же выполним дополнительные упражнения со скакалкой и для брюшного пресса. А сейчас я попрошу каждую группу учащихся приготовить гимн. снаряды для предстоящей работы. 1 часть (25 минуты) 1 место занятий- Подводящие упражнения для кувырка вперед: 1.Группировка из различных и. п. 2.Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке. 3.Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке. 4. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед упор присев. 5.Из упора присев кувырок вперед в упор присев.	Деление класса на три отделения (по степени физической готовности) Подготовка мест занятий с группами учащихся. Рассказ и показ техники выполнения упражнений. Обратить внимание на отталкивание ногами(не очень сильно, но и не слабо). Наскок выполняется на две ноги. Проведение краткого	Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности. Повторяют за педагогом и запоминают. Владеть известными	Умение регулировать свои действия, взаимодействовать в группе. Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма. Принимать инструкцию	Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом Определить эффективную	Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий. Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. Развиваем умение выразить свою

2 место занятий: стойка на лопатках: 1. Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги. 2. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги — разогнув ноги стойка на лопатках — держать. 3. Из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках. 4. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.) 3 место занятий: Станция № 3 Упражнения для мышц брюшного пресса Исходное положение - лежа на наклонной скамейке, спиной к гимнастической стенке - поднимание и опускание прямых ног поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимн. стенке. Станция № 4 Прыжки через скакалку с вращением вперед 2 часть (3-4 минуты).	инструктажа, руководство работой, коррекция действий (по мере необходимости). выполняются поточным методом. Осуществить страховку, стоя за гимн. снарядом. Все элементы акробатики сначала выполняются по отдельности фронтальным способом все вместе по команде учителя или командира отделения, либо каждый повторяет индивидуально по заранее подготовленным карточкам. Каждый элемент выполняется по 2-3 раза. всё акробатическое соединение выполняется 2 раза. Обратить внимание на осанку и чёткое слитное выполнение упражнения. Помогает и поправляет - У вас все получилось, вы молодцы! Но нам есть, к чему стремиться, чтобы быть сильными, здоровыми, ловкими и красивыми. Все виды занятий выполняются поточно-групповым методом. После выполнения каждого	способом выполнения опорных прыжков и осуществлять их самостоятельно. Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью Внимательно относится к собственным переживаниям при допущении ошибок Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях Развитие чувства ритма Постоянно совершенствовать элементы, улучшая общую согласованность их выполнения Развитие доброжелательного	учителя, чётко ей следовать. Осуществлять контроль за техникой выполнения упражнения. Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам. Сохранять учебную цель и задачу; осуществлять самоконтроль Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона.	модель Умение анализировать, выделять и формулировать задачу Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и соединении их в целое Умение выделять необходимую информацию Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте.	мысль по поводу освоения технических приёмов и действий одноклассниками Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками. Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной деятельности. Формирование умения работать в группе; договариваться; контролировать действия партнёра Умение заметить достоинства и недостатки своего исполнения движений.
--	---	--	--	--	--

	упражнения отделение осуществляет переход на следующий вид упражнения по команде учителя, который отслеживает время прохождения каждого снаряда. После смены каждое отделение выполняет фронтально упражнения для пресса по команде учителя.	отношения к учителю и товарищам; Активное включение в выполнение двигательного действия; развитие внимания. Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности	Умение собраться, настроиться на деятельность Самоконтроль правильности выполнения упражнений.	Анализ полученной информации Умение сосредоточиться для достижения цели.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам
Заключительный- рефлексия (5 минут) Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание Учитель задаёт вопросы: 1. Что ребята нового сделали. - какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке? - оцените свою работу на уроке. Составьте комплекс упражнений для поддержания правильной осанки.	Восстанавливаем пульс, дыхание. Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ Для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье, необходимо знать, как работает организм. Важно соблюдать правила ЗОЖ (режим дня, правильное питание, занятие физкультурой, отсутствие вредных привычек и т. д.) Ставим УЗ на дом	Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке. Осознать необходимость домашнего задания	Условия, необходимые для достижения поставленной цели Определить смысл поставленной на уроке УЗ Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя Вычленять новые знания.	Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ Обсуждают работу на уроке. Повторяют новые полученные знания на уроке. Оценивают свою деятельность.	Обеспечиваем социальную компетентность и учёт позиции других людей Отвечают на вопросы учителя. Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают своё мнение об итогах работы на уроке
Организация пространства					
Межпредметные связи		Формы работы		Ресурсы	
Биология, Основы безопасности жизнедеятельности		Индивидуальная, групповая (по отделениям), фронтальная, поточная		Учебник Физическая культура.5-7 классы : под общ. редакцией Төтенайдың Базарбегі, Тайжанов Сүгірәлі. "Атамұра", 2001 (для 5-9 классов уровня основного среднего образования. – Астана: НАО им. И.Алтынсарина, 2015. – 34 с.	



САМОАНАЛИЗ УРОКА

1. Краткая психолого-педагогическая характеристика класса.

Урок проходил в 4 классе. В классе по списку ____ учащихся, на уроке присутствовало _____ учащихся, отсутствовали по причине __ временно освобождены - ____.

Учащиеся данного класса, имеют в основном средний уровень физической подготовленности, нет детей, занимающихся в ДЮСШ по видам спорта и отнесенных к специальной медицинской группе по состоянию здоровья. Каждый ученик в классе - неповторимая индивидуальность.

Класс достаточно организован, с интересом относится к урокам физической культуры, проявляют повышенную двигательную и эмоциональную активность, Все они понимают значимость занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья и развития двигательных качеств. А это, в свою очередь, побуждает их добросовестно относиться ко всем, проводимым мною, мероприятиям и прежде всего - к урокам физической культуры. Они не только пополняют свои знания, совершенствуют навыки и умения, но и занимаются творчеством. Средней уровень дисциплины, основные знания, умения и навыки сформированы.

В целом класс дружный, между мальчиками и девочками конфликтов нет, а если и случаются, то тут же разрешаются. Коллектив сплоченный, дружный.

Отношения между ребятами строятся на принципах уважения, взаимной помощи и доверия.

Все учащиеся увлечены данным предметом. Ребята умеют работать, как индивидуально, так и в группах, активны в выполнение заданий.

Тема урока в соответствии с календарно-тематическим планированием - гимнастики. Данная тема входит в содержание образовательной программы физического воспитания учащихся (для 5-9 классов уровня основного среднего образования. – Астана: НАО им. И.Алтынсарина, 2015. – 34 с.), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в государственном стандарте начального общего образования. Ознакомление учащихся с гимнастикой, имеет целью формирование необходимых знаний, умений и навыков по основам подводящих технических и тактических действий; формирование начальных навыков.

Тип урока: урок с образовательно-обучающей направленностью

В задачи урока входили: ..

Средством решения первой задачи (оздоровительной) является: выполнение комплекса УГТ и увеличение подвижности в позвоночном столбе.

Средствами решения второй задачи (образовательной) являются:

- выполнение техники акробатического упражнения кувырок
- выполнение подготовительных и подводящих упражнений;

Средствами решения третьей задачи (воспитательной) являются:

- оценивание деятельности на каждом этапе: самооценка, взаимооценка;
- развитие чувства взаимопомощи;
- самостоятельное проведение комплекса УГГ;

Содержание урока подчинено достижению следующих результатов:

- выполнение требований программы;
- расширение знаний по физической культуре;
- формирование интереса к занятиям физической культуры.

Структура урока.

Организационный момент: мотивация деятельности учащихся достигнуто путем четкой логической связи темы, цели и задач урока, доступностью и оригинальностью формулировки.

Средства: словесный метод, на мест , по методике Д.Бесполова

Результат:

- восприятие и осознание учебных задач;
- качественное выполнение упражнений.

Самостоятельная работа была направлена на выполнение:

- комплекс УГГ одним из учащихся;
- закрепление техники акробатического упражнения кувырок»;
- гимнастических упражнений на развитие гибкости;

Результат: освоение главного упражнения урока, достижение цели урока.

В качестве средств развития гибкости использовались упражнения, которые выполнялись с максимальной амплитудой и методы: повторный .

Психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока: средний уровень физической нагрузки достигнут с помощью выполнения физических упражнений в форме комплекса УГГ. Данное средство считаю наиболее целесообразным в данном возрасте. Музыкальное сопровождение способствовало повышению эмоционального фона урока.

Подведение итогов урока: анализ деятельности проводился путем оценивания самостоятельной работы, и выставления оценки в целом за весь урок.

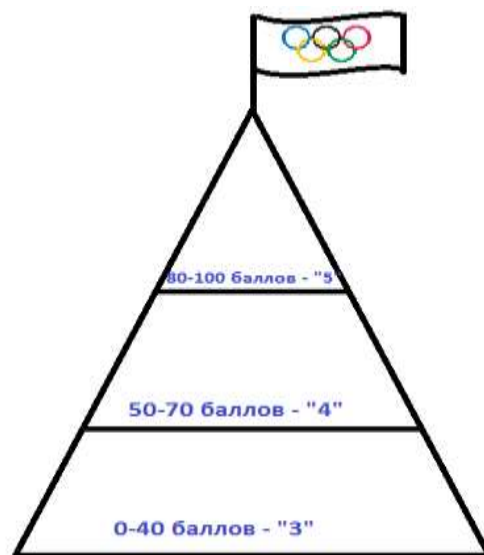
Домашнее задание является логическим продолжением урока: переход от общего к частному.

Я считаю, что выполнил намеченный план урока, решил те задачи, которые ставил перед классом.



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Довыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
4. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
5. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
6. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
7. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.
8. Сотник Ж.Г., Заричанская Л.А. Комплексное развитие физических качеств при выполнении упражнений из ритмической гимнастики.
9. Учебник Физическая культура.5- класса : под общ. редакцией Төтенайдың Базарбегі, Тайжанов Сүгірәлі. "Атамұра", 2001
10. Общеобразовательная программа для 5-9 классов уровня основного среднего образования. – Астана: НАО им. И.Алтынсарина, 2015. – 34 с



«Абай атындағы №1 орта мектеп гимназиясы» КММ

Тема:

Интегрированный урок по физической культуре с использованием ИТК.

Конспект урока по физической культуре для учеников 4 класса



Учитель высшей категории
Байсерикова Наталья Сергеевна