**Конспект урока по физической культуре в 5 Б классе.**

**Учитель: Мансурова Л.П. /** высшая квалификационная категория /

**Раздел программы:**Гимнастика с основами акробатики.

**Тема:**Комбинация из изученных акробатических элементов.

**Цель:**Закрепление навыка выполнения акробатических упражнений, развитие физических качеств: силы, ловкости, быстроты, гибкости.

**Задачи**: *1.Образовательные:* создавать устойчивую мотивацию на освоение техники выполнения акробатических элементов, повторить комбинацию из акробатических упражнений, провести оценивание упражнения «комбинация из акробатических элементов».

*2.Оздоровительные:* формировать правильную осанку, развивать двигательные качества, развивать координационные способности.

*3.* *Воспитательные задачи:*развивать навыки сотрудничества со сверстниками, воспитывать умение проявлять дисциплинированность

воспитывать умение видеть и чувствовать красоту движения, воспитывать устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спорта.

**Планируемые результаты:**

*Предметные*: научатся координировать перемещение рук и ног при выполнении кувырков; технически правильно выполнять акробатические упр.

*Личностные:* ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и самоконтроль результата.

*Познавательные:* выполняют гимнастические упражнения на высоком качественном уровне.

*Регулятивные:*оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку товарищей, учителя.

*Коммуникативные:*оказывают помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык, используют речь для регуляции своего действия.

**Формы роботы:** фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Тип урока:**комбинированный.

**Место проведения:**спортивный зал.

**Инвентарь:**гимнастические маты (12 шт.).

**Ход урока:**

**I Подготовительная часть урока 15 мин.**

*Организационный момент*……………………………………………………………………………………. 2 мин.

*Целеполагание и мотивация*…………………………………………………………………………………... 1 мин.,30сек.

*Средства подготовительной части урока*:

а) беговые упражнения с заданием……………………………………… 1мин.

б) ходьба с заданием...............................................................................................................................................1 мин.,30 сек.

в) общеразвивающие упражнения……………………………………………………………………………… 9 мин.

**II Основная часть урока 25 мин.**

*Этап повторения пройденного материала и усвоения новых знаний и способов действий*:

а) повторение акробатических элементов 8 мин

а) составление комбинации из акробатических элементов………………………………………………… 6 мин.

б) провести оценивание комбинация из изученных акробатических элементов. в парах……………………4 мин.

в) подведение итога оценивания акробатической комбинации………………………………………………. 2 мин.

г) эстафета с акробатическими элементами ……………………………………………………………………. 5 мин.

**III Заключительная часть 5 мн.**

*Рефлексия*………………………………………………………………………………………………………… 4 мин.

*Информация о домашнем задании и инструктаж по его выполнению*………………………………………. 1 мин.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи этапа урока** | **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | **Дози-ровка** | **Деятельность ученика** | **УУД** |
| Обеспечить наилучшие условия реализации общих задач урока. | **I. Подготовительная часть урока.** | | 1мин., 30 сек. |  |  |
| Организовать учеников. | ***1.Организационный момент*** (построение, приветствие). | Команды: «Класс, равняйсь!»,  «Смирно!»,  Приветствие: «Здравствуйте ребята!». | 2мин. | Учащиеся строятся в зале.  Дежурный сдает рапорт учителю. Равняются на направляющего. Рассчитываются по порядку. | *Личностные:*самоконтроль правильности выполнения упр.  *Познавательные:* умение различать и правильно выполнять команды.  *Регулятивные:* умение организовать собственную деятельность.  *Коммуникативные:* учатся слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливают рабочие отношения |
| Психологически настроить на сознательное выполнение задач урока. | ***2.Целеполагание и мотивация.*** | Сообщение темы урока: «Комбинация из изученных акробатических элементов». Задачи урока: составить комбинацию из акробатических элементов, провести оценивание комбинация в парах из изученных акробатических элементов. | 1мин.., 30 сек. | Учащиеся внимательно слушают. | *Личностные:*формирование интереса.  *Регулятивные:* умение планировать свою деятельность в соответствии с целевой установкой.  *Познавательные:* овладение базовыми предметными понятиями.  *Коммуникативные:* учатся слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливают рабочие отношения, добывают недостающую информацию с помощью вопросов. |
| 1. Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока.  2.Развивать отдельные двигательные качества и способности. | ***3.Средства подготовительной части урока:***  а) беговые упр. с заданием. | Команды: «Класс, направо!»,  «Справа, в обход налево, шагом - марш!», «Бегом - марш!» (следить за соблюдением дистанции между учащимися), «Приставным шагами вправо, влево, на четыре счета смена-марш!», «Без задания, бегом – марш!», «Бег с поворотами -марш!» | 1мин. | Ходьба по залу на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне ступни.  Бег с заданием приставными шагами вправо и влево, скрестным шагом. | *Личностные:*самоконтроль правильности выполнения упр.  *Познавательные:* умение различать и правильно выполнять команды.  *Коммуникативные:* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.  *Регулятивные: у*мение технически правильно выполнять двигательное действие, умение выявлять ошибки при выполнении. |
| 1.Востановить  дыхание после бега.  2.Подготовить к перестроению. | б) ходьба с заданием на восстановление дыхания. | Команды: «Класс, шагом - марш!».  Руки через стороны вверх-вдох, руки вниз - выдох. | 1мин. | Выполняют упражнения в ходьбе, повторяя за учителем. | *Личностные:*самоконтроль правильности выполнения упр.  *Познавательные:*  формирование умения восстанавливать дыхание после физической нагрузки.  *Регулятивные:*осуществляют действия по образцу и заданному правилу.  *Коммуникативные:*адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |
| 1.Организовать учеников. | в) перестроения из одной колонны в три. | Команды: «Класс, через центр зала налево в колонну по три– марш!», «На месте стой - раз, два.», «Направо!». | 30 сек**.** | Выполняют перестроения из одной колонны в три. | *Личностные:*самоконтроль правильности выполнения упр.  *Познавательные:* умение различать и правильно выполнять команды.  *Коммуникативные:* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.  *Регулятивные:* умение организовать собственную деятельность. |
| 1.Развивать двигательные качества.  2.Подготовить к овладению сложными действиями.  3. Развивать силу мышц, подвижность суставов.  4.Формировать правильную осанку. | г) общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | 1.Упражнение выполнять медленно, под счет с максимальной амплитудой.  2. Спину держать прямо, выполнять с полной амплитудой.  3.Упражнение выполнять медленно, под счет с максимальной амплитудой.  4.Упражнение выполнять медленно, под счет с максимальной амплитудой.  5.Спину держать прямо, выполнять с полной амплитудой.  6.При выполнении упражнения руки и ноги должны быть прямыми, руками задевать носки ног  7. При выполнении упражнения руки и ноги должны быть прямыми, руками задевать носки ног  8. Выполнять с большой амплитудой, ноги прямые. | **9 мин.**  4 раза  2 раза  вправо, 2 влево  6 раз  6 раз  6раз  6 раза  4 раза  5раз | И. п.- стойка ноги вместе, руки на пояс.  1-2-3-4 – круговые вращения головой вправо, на следующие четыре счёта влево;  Наклоны головы: вперед, назад, вправо, влево.  И. п.- стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях на уровне плеч. на 1-2 -рывки руками согнутыми руками, на 3-4 - прямыми руками;  И. п.- стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вниз. На 1-2 рывки руками, на 3-4 - смена рук;  И. п. — стойка ноги врозь руки за головой. На 1-2 повороты туловища вправо, 3- 4 -влево;  И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. на 1-2-3- наклоны туловища вниз, на 4 -исходное положение.  И. п. –упор, сидя сзади, ноги вместе. На 1-2-3- пружинистые наклоны вперед, на 4 – исходное;  И. п.— лежа на спине на1-2-3- носками ног достать маты за головой, на 4 – и. п.; | *Личностные:*самоконтроль правильности выполнения упр.; развитие умения составлять комплексы общеразвивающих упражнений; умение проявлять инициативу и творчество.  *Познавательные:*умение выполнять гимнастические упражнения на высоком качественном уровне.  *Регулятивные:* умение технически правильно выполнять двигательные действия.  *Коммуникативные:* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих |
| 1.Развитие двигательных качеств.  2.Развитие координационных способностей. | д) специальные упражнения: | 1. Руками обхватить ноги, голову тянуть к коленям, спину округлить. | 4раза | И. п**.:** лежа на спине руки за головой прямые, ноги прямые.  1- подтянуть ноги к животу, сгруппироваться.  2-и.п. | *Личностные:* самоконтроль правильности выполнения упр.  *Коммуникативные:* умение взаимодействовать при повторении разминки с учителем. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | |  | | 2. Руками обхватить ноги, голову тянуть к коленям, спину округлить. | | | 4раза | И. п**.:** упор присев.  На 1- перекат назад, на 2- и. п. | *Познавательные:* самостоятельно контролируют процесс и результат действия.  *Регулятивные: у*мение технически правильно выполнять двигательное действие, умение выявлять ошибки при выполнении. | |
| Дать знания, умения и навыки в выполнении физических упр. | | | **II. Основная часть урока** | | | | | **25мин.** |  |  | |
| 1.Воспитание товарищества, взаимопомощи.  2.Выучить комбинацию из акробатических упражнений | | | ***Повторение пройденного материала и усвоение новых знаний и способов действий*: (25мин.)**  1. Работа в парах. Повторение:   1. Стойка на лопатках с помощью рук; 2. Стойка на лопатках без помощи рук; 3. Упражнение в равновесии «ласточка»; 4. Кувырок вперед и назад; 5. Мост из положения лежа; 6. Прыжок вверх прогнувшись, прыжок прогнувшись ноги врозь. прыжок с поворотом на 360 градусов; 7. Переворот в сторону «колесо»; 8. Составление и выполнение акробатической комбинации.   2. Подведение итога оценивания  акробатической комбинации.  3. Эстафета с акробатическими элементами. | | Упражнение выполняется до сигнала учителя.  Коррекция действий  (по мере необходимости), осуществлять страховку, каждый элемент выполняется по4-5 раз. Обратить внимание на осанку и чёткое слитное выполнение упражнения. Помогает, поправляет, хвалит.  Опросить 3 пары:  На какую оценку была оценена комбинация у …….  Какие были ошибки?  Ты согласен с поставленной отметкой? | | | 8 мин.  3мин.  1 мин. | Соблюдать правила поведения при выполнении заданий. Повторять и заучивать акробатическую комбинацию. Оценивать правильность выполнения учебной задачи. Осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма. Регулировать свои действия, взаимодействовать в команде.  Учащиеся отвечают на вопросы учителя. | *Личностные:* умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению, умение проявлять дисциплинированность.  *Регулятивные: у*мение технически правильно выполнять двигательное действие, умение выявлять ошибки при выполнении.  *Коммуникативные:* умение взаимодействовать при повторении комбинации как со сверстниками при работе, так и с учителем.  *Познавательные:*контролируют процесс и результат действия.  *Регулятивные:*умение давать оценку двигательным действиям партнёра, адекватно воспринимают оценку товарищей.  *Познавательные:*умение выполнять гимнастические упражнения на высоком качественном уровне.  *Личностные:*самоконтроль правильности выполнения упр., умение активно включаться в коллективную деятельность, умение проявлять дисциплинированность. | |
|  | | Эстафеты с акробатическими элементами. | | |  | | 5 мин. | | Делятся на 3 команды. | *Личностные:*самоконтроль правильности выполнения упр., умение активно включаться в коллективную деятельность,  *Регулятивные:*умение давать оценку двигательным действиям партнёра, адекватно воспринимают оценку товарищей.  *Познавательные:*умение выполнять гимнастические упражнения на высоком качественном уровне.  *Коммуникативные:* умение работать в группах | |
| 1. Переключение внимания с двигательной деятельности на учебную.  2.Подвести итоги урока. | | | **III. Заключительная часть урока** | | | | 5 мин. |  | |  | |
| Анализ выполнения заданий обучающихся, рефлексия.  Домашнее задание | | | ***6***. Рефлексия 4 мин., | |  | | 4мин.  1 мин. | Весь класс слушает учителя. | | *Личностные:*ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.  *Познавательные:*умение анализировать, выделять и формулировать задачу.  *Регулятивные:*оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя.  *Коммуникативные:* выражают своё мнение об итогах работы на уроке. | |