**Конспект открытого урока по физической культуре**

**для 5 класса**

**Тема**:  Обобщающий урок «Гимнастика с элементами акробатики»

***Цель урока***: Совершенствование техники выполнения комбинации с элементами акробатики и опорных прыжков.

***Задачи урока:***

1.Совершенствование комбинации с элементами акробатики и опорных прыжков ноги врозь и согнув ноги

2. Воспитывать чувство взаимоуважения, дружбы, толерантности

3. Развитие физических качеств: скоростно - силовых , прыгучести, развитие силы мышц спины силы мышц брюшного пресса и силы мышц верхнего плечевого пояса

4. Укрепление здоровья учащихся

***Метод проведения***: фронтальный, групповой, поточный.

***Место проведения***: спортивный зал.

***Инвентарь*:** гимнастические снаряды и оборудование, маты, секундомер.

***Время проведения*:** 45 минут.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть  13 мин. | Построение, Приветствие, Сообщение задач  урока.  2***. Строевые упражнения***:  Повороты на месте: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»  Перестроение из одной шеренги в 2, в 3.  3. ***Упражнения в ходьбе***:  - И. П. - руки к плечам,    1-4 - круговые вращения вперёд     5-8 - то же назад  - И.П.- правая  вверх, левая вниз, пальцы сжаты в кулак    1-2 – рывки руками    3-4 – то же  -  ходьба в приседе, руки за голову.  - прыжки в приседе руки на коленях.  - выпрыгивания из приседа.  - длинные прыжки на правой , левой ногах  4. ***Бег и его разновидности***:  - с высоким подниманием бедра  -  с захлёстыванием голени  - приставными шагами  - спиной вперёд  - с ускорением  Перестроение из колонны по одному в колонну по три  ОРУ:  1. И.П.- ноги на ширине плеч, руки на пояс  1-4 - круговые вращения головы вправо  5-8 – то же влево  2. И.П – руки перед грудью    1- 2 – 2 рывка перед грудью    3- 4 – 2 рывка прямыми руками с поворотом влево     5-8 - то же вправо  3.И.П. – ноги на ширине плеч, наклон прогнувшись, руки на пояс     1-4 - круговые вращения вправо     5-8 – то же вправо  4. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на пояс     1- наклон к правой     2- то же к середине     3- то же к левой     4- И.П.   5. И.П.- правая назад на носок, руки вперёд-вверх  Махи правой и левой ногой  5. И.П.- ноги на ширине стопы,   руки за спину    Приседания в быстром темпе  6. И.П. – упор присев, руки назад  Выпрыгивание из приседа, руки вверх | 1 мин.  1мин  2 мин.  2 мин  7 мин.  6-8 раз  8-10 раз  6-8 раз  8-10 раз  20 раз  20 сек.  20 раз | Организовать учащихся  Следить за чёткостью выполнения  Использовать поточный метод выполнения  Следить за правильностью выполнения, за соблюдением дистанции при движении  Все упражнения выполняются по периметру площадки  от лицевой линии до средней.  Команда: «В колонну по три – налево  МАРШ!»  Зеркально – подсказывающий показ.  Следить за правильностью выполнения  При наклоне ноги не сгибать  Выполнять под счёт, сначала правой, затем левой ногой  Следить за правильностью выполнения.  Выпрыгивая вверх, колени выпрямить |
| Основная часть  25мин. | Перестроение в 1 шеренгу. Расчёт по 4. Распределение по отделениям.  ***Учебное место №1***  **Акробатика.**  Равновесие – приставить ногу, упор присев – перекат в стойку на лопатках – « мост» из и.п. лежа на спине(м). из и. п.- стоя ноги врозь (д)-лечь на спину – наклон кувырок назад в группировке – прыжок прогнувшись.  ***Учебное место№2***  **Опорный прыжок:**  - ноги врозь и согнув ноги  ***Учебное место№3***  **Работа с гимнастической скакалкой**  Прыжок через скакалку-   прыжки за 30 сек. | 1 мин.  6 мин.  6 мин.  6 мин.  6 мин. | По ходу выполнения элементы оцениваются учащимися.  Помощь и страховку осуществляют учащиеся.  Обратить внимание на правильность наскока на мостик и приземление.  Передвигаться на прямых руках. Следить затем что бы на снаряде находился один занимающийся  Групповой метод |
| Заключительная часть  7 мин. | Игра «Веселые старты» с включением гимнастических упражнений.  Построение в одну шеренгу. Восстановительные упражнения. Подведение итогов урока. Домашнее задание. Уход детей в раздевалку. | 7 мин. | Игра на развитие координационных способностей.  Выставление оценок.  Домашнее задание: выполнить упражнения для развития силы мышц рук и брюшного пресса |

**САМОАНАЛИЗ УРОКА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ**

**ТЕМА: ОБОБЩАУЩИЙ УРОК «ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ  АКРОБАТИКИ»**

***Цель урока***: Совершенствование техники выполнения комбинации с элементами акробатики и опорных прыжков.

***По плану урока были поставлены задачи:***

1.Совершенствование комбинации с элементами акробатики и опорных прыжков ноги врозь и согнув ноги

2. Воспитывать чувство взаимоуважения, дружбы, к своим товарищам.

3. Развитие физических качеств: скоростно - силовых , прыгучести, развитие силы мышц спины силы мышц брюшного пресса и силы мышц верхнего плечевого пояса

4. Укрепление здоровья учащихся

     Урок проводился в 5 классе, присутствовало 14 человек.

 Конспект урока соответствует его рабочему плану и программным требованиям данного возраста. Обучающиеся к началу урока были в спортивной форме. Гимнастические снаряды и оборудование соответствовали нормам техники безопасности      Общеразвивающие упражнения проводились в движении и на месте, в процессе выполнения которых были задействованы все группы мышц. Мною был использован метод рассказа.

В подготовительной части урока упражнения выполнялись поточным методом с использованием всей полезной площади спортивного зала, а также фронтальным способом при выполнении ОРУ на месте.

    Содержание подготовительной части было подчинено содержанию основной части урока, так же сделан плавный переход от вводной к  основной части. Вводная часть урока продолжалась 12-15 минут, основная 26-28 минут, заключительная 5минут. В основной части учащиеся были разделены на 4 отделения. На каждое учебное место было отведено 6-7 минут. Учащиеся должны были самостоятельно находить ошибки у своих товарищей и находить способ их исправления, а так же анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда и результаты своих одноклассников.

        В заключительной части я постаралась создать предпосылки к восстановлению организма к полноценной работе на последующих уроках, использовались упражнения на восстановление дыхания. При подведении итогов урока отмечалось, что работа учащихся была продуктивной. Дети с намеченными задачами справились      Урок способствовал общему развитию личности каждого школьника и  коллектива в целом.

     Построение урока соответствовало дидактическим принципам (от простого к сложному).

    Индивидуальная работа прослеживалась через осуществление контроля по предупреждению и исправлению ошибок. В содержание урока применялось достаточное разнообразие упражнений, с помощью которых были решены все поставленные задачи. На своём уроке я использовала следующие формы и методы работы. Фронтальный – при выполнении разминки; групповой, поточный, с целью мотивации; словесный – при отработке навыков, а также наглядный метод, работа по образцу, взаимоконтроль и самоконтроль, индивидуальный, комбинированный. С учётом физических возможностей учащихся осуществлялась дифференциация. В основу дифференциации положены не только объём и содержание, но и степень помощи со стороны учителя, а также степень участия каждого в работе на уроке.  Доброжелательную атмосферу, высокую работоспособность учащихся в течение всего урока старалась обеспечить за счёт личностно-ориентированного подхода, за счёт установки в начале урока на конечный результат; за счёт разнообразных видов деятельности..

   Задачи урока работают на перспективу и в дальнейшем будут использованы в играх по баскетболу. Ученики проявили себя, как дисциплинированный коллектив, все старались и показали хорошие результаты на уроке.   Считаю, что основные задачи, поставленные на уроке, достигнуты.