**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 часть13 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 ногах4. ***Бег и его разновидности***:- с высоким подниманием бедра-  с захлёстыванием голени- приставными шагами- спиной вперёд- с ускорениемПерестроение из колонны по одному в колонну по триОРУ:1. И.П.- ноги на ширине плеч, руки на пояс1-4 - круговые вращения головы вправо5-8 – то же влево2. И.П – руки перед грудью  1- 2 – 2 рывка перед грудью    3- 4 – 2 рывка прямыми руками с поворотом влево   5-8 - то же вправо3.И.П. – ноги на ширине плеч,наклон прогнувшись, руки на пояс   1-4 - круговые вращения вправо   5-8 – то же вправо4. 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-вверхМахи правой и левой ногой5. И.П.- ноги на ширине стопы, руки за спину  Приседания в быстром темпе6. И.П. – упор присев, руки назадВыпрыгивание из приседа, руки вверх  | 1 мин.1мин2 мин.2 мин7 мин.6-8 раз8-10 раз6-8 раз8-10 раз20 раз20 сек.20 раз | Организовать учащихсяСледить за чёткостью выполненияИспользовать поточный метод выполненияСледить за правильностью выполнения, за соблюдением дистанции при движенииВсе упражнения выполняются по периметру площадки  от лицевой линии до средней.Команда: «В колонну по три – налево  МАРШ!»Зеркально – подсказывающий показ.Следить за правильностью выполненияПри наклоне ноги не сгибатьВыполнять под счёт, сначала правой, затем левой ногойСледить за правильностью выполнения.Выпрыгивая вверх, колени выпрямить |
| Основная часть25мин. | 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 занимающийсяГрупповой метод |
| Заключительная часть7 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.