|  |
| --- |
| ***Урок физической культуры в 5 классе***  ***Тема урока: Развитие гибкости на материале гимнастики.***  ***Цель урока:*** способствовать повышению развития гибкости посредством гимнастических упражнений, развитие силовых способностей средствами прохождения гимнастической полосы препятствий.  ***Задачи урока:***   1. Способствовать развитию скоростно-силовых двигательных качеств, морально-волевых (упорства, целеустремленности) качеств; 2. Совершенствовать технику выполнения акробатических элементов 3. Способствовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма (дыхательных, сердечно-сосудистых).   Вид урока: Гимнастика  Тип урока: образовательно-тренировочный  ***Проблемная ситуация:***   1. Сравнить эффективность акробатических упражнений и силовых приемов при преодолении гимнастической полосы препятствий. 2. Интересные исторические факты.   ***Структура урока.***   1. Вводная часть:   а) организация подготовки учащихся к уроку;  б) постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися;  в) психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная познавательно-рекреационно-двигательная деятельность занимающихся;   1. Основная часть:   д) развитие двигательных качеств;  е) воспитание духовно-нравственных и волевых качеств личности;  ж) контроль, оценка и анализ результатов учебной деятельности занимающихся;  з) коррекция учебно-воспитательных воздействий;   1. Заключительная часть:   и) снижение физической нагрузки учащихся;  к) подведение итогов урока;  л) задание на дом;  м) организованное завершение.  ***Планируемые результаты***  *личностные*   * Овладение акробатическими навыками; * Умения проявлять физические способности (качества)   *Метапредметные:*   * Проявлять осознанную дисциплину и готовность отстаивать собственную позицию; * Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, умение логически грамотно излагать, аргументировать собственную точку зрения.   *Предметные:*   * Преодолевать трудности при выполнении учебных заданий; * Уметь обеспечивать безопасность мест занятий, спортивной одеждой.   **Конспект урока.**   1. ***I. Вводная часть.*** 2. *1. Организационная часть*    1. Постановка проблемной ситуации.    2. Ответы на вопросы учителя .    3. Объявление системы оценивания.   *Задача*: мотивировать учащихся на выполнение поставленных задач.  *Средства*: частично-поисковый метод.  *Формы организации:* осознание проблемы.   1. *2. Психофизиологическая подготовка:*   1мин. Обратить внимание на спортивную одежду, самочувствие, настроение обучающихся.  Техника безопасности на уроке гимнастики.  7.Общеразвивающие упражнения в движении:  1) повороты и наклоны головы влево - вправо, вперёд- назад;  2) смена положений рук;  3) наклоны туловища вперёд, влево – вправо;  4) выпады ног вперёд, влево – вправо. Выполнение команд учителя.  1.Специальные гимнастические упражнения:  1) работа с гимнастической скакалкой; 2) работа с гимнастической палкой;  3) работа с набивными мячами;  4) упражнения на гибкость;   Выполнение команд и заданий учителя.  Выполнив задание, восстанавливаем дыхание. Развитие гибкости , ловкости,силы, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений.  *Деятельность учителя:* организующая роль в выборе проводящего упражнения, корректировка выполнений упражнений.  *Деятельность учащихся:* выполнение упражнений.  *Учебные универсальные действия:*   * Умение вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем; (коммуникативные) * Целеполагание; * Коррекция.  1. **II. Основная часть**   1.Повторение техники выполнения акробатических упражнений(2мин)  *Частная задача этапа*: закрепить технику выполнения кувырка вперед.  *Методы*: показ, инструктирование.  *УУД*: уметь контролировать результаты в форме сличения (регулятивные).  2.Стойка на лопатках и на голове.  *Деятельность учителя:* фиксирует результаты, проверяет технику выполнения.  *Деятельность учащихся: выполнение стойки на лопатках и на голове.*  *Деятельность учителя:* фиксирует результаты, проверяет технику выполнения.  *Частная задача этапа:* выполнить двигательные действия, развивать гибкость, координацию .  *Методы:* метод интервально-повторного и сопряженного упражнения.  *УУД:* умение правильно выполнять упражнения (личностные).   1. Сопоставление результатов и ответ на поставленный проблемный вопрос (3мин.)   *Деятельность учителя:* организация диалога.  *Деятельность учащихся:* участие в диалоге.  *Частная задача этапа:* сравнить эффективность техники выполнения акробатических упражнений  *Методы:* словесный метод (диалог)  *УУД*: умение участвовать в диалоге, коллективно обсуждать поставленную задачу (коммуникативные).   1. Подвижная игра «Вызов номеров» (5 мин.) 2. Эстафета двух команд с разной техникой бега (10м) (10мин.) 3. Подвижная игра «Пустое место» (3 мин.)   *Деятельность учителя:* Организация игры.  *Деятельность учащихся:* Участие в игре.  *Частная задача этапа:* совершенствовать скоростно-силовые качества, реакции, быстроты; развитие морально-волевых качеств.  *Методы:* игровой, соревновательный.  *УУД:* умение интегрироваться в группу, строить взаимодействия, прогнозировать результат (коммуникативные).   1. **III. Заключительная часть.** 2. Упражнения на восстановление дыхательных движений (2мин.):    1. Медленный бег;    2. Передвижение шагом с дыхательными упражнениями;    3. Игра на внимание «Запрещенные движения».   *Деятельность учителя:* организация проведения упражнений, игры.  *Деятельность учащихся*: выполнение упражнений, участие в игре на внимание.  *Частная задача этапа:* восстановление основных функциональных систем организма.  *Методы*: метод целостного упражнения.  *УУД:* умение воздействовать на организм в целях восстановления основных функциональных систем (личностные).   1. Рефлексия.   Вопросы:   1. Кому не понравился урок? 2. Что не понравилось на уроке? 3. Назовите самый интересный момент урока. 4. Назовите самый сложный момент урока. 5. Что вы считаете сложным элементом в беге на дистанцию 30м с низкого старта?   *Деятельность учителя:* Постановка вопросов.  *Деятельность учащихся*: Ответы на вопросы.  *Частная задача этапа*: устранение типичных ошибок, которые допускают учащиеся при освоении техники двигательных действий.  *Методы:* Словесный (диалог)  *УУД:* умение оценивать свою собственную деятельность, эмоциональное состояние, выявлять ошибки, корректировать дальнейшую деятельность (личностные).  Подведение итогов.  Вопросы:   1. Проанализируйте гимнастические упражнения и скажите, какие вам понравились и почему?   2. Домашнее задание. Упражнения на растяжку  Оценивание. (Оценивание проводится по накопительной системе в парах по принципу взаимоконтроля). Участие в этапе – 1балл, активное участие – 2 балла.  Максимальный балл за урок – 24 балла.  80% -100% 19-24б – «5»  60-80% 17-19б – «4»  Ниже 60% 16б и ниже - «3»  *Деятельность учителя:* Выявить достижение цели урока.  *Деятельность учащихся:* показ знаний на достижение цели урока.  *Частная задача этапа:* подвести итоги учебной деятельности на уроке, выявить степень достижения цели урока.  *Методы:* фронтальный.  *УУД*: умение слушать, усваивать информацию, самостоятельно выполнять поиск информации и подбор физических упражнений (коммуникативные). |