|  |
| --- |
|  ***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: ГимнастикаТип 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). |