**КОНСПЕКТ урока по физической культуре**

**Тема:** Строевые и акробатические упражнения

**Класс** 5

**Форма проведения:** урок группового обучения с применением здоровьесберегающих технологий

**Цель:** Развивать основные жизненно-важные двигательные качества: силу, гибкость и координацию движений, обучать релаксации как способу нормализации деятельности организма после физических нагрузок.

**Задачи урока:**

1. Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений: кувырка вперёд, стойку на голове (м), стойку на лопатках (д), гимнастический «мост».
2. Обучать технике выполнения релаксирующих упражнений и аутогенной тренировки.
3. Развивать силу, гибкость и координацию движений.

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

**Методическая литература:**

1. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса. М.: Медицина, 1981.- 224 с. 2**.** Судаков К.В. Проблемы здоровья человека в условиях научно-технического прогресса и воздействия стрессорных нагрузок //Вестник нов. мед. технол. Т.2 - 1995  
3. Умрюхин Е.А. Релаксация как средство профилактики эмоциональных перенапряжений человека //Мотивация и эмоциональный стресс: Механизмы эмоционального стресса. 4.2. - М.: ПИК НПО Медбиоэкономи-ка», 1987.

**Интернет-ресурсы:** <http://www.dissercat.com/content/metodika-primeneniya-netraditsionnykh-ozdorovitelnykh-sredstv-na-urokakh-fizicheskoi-kultury>

**Место проведения:** спортивный зал школы

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока и их продолжительность** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть**   1. мин. | 1 Построение, приветствие, сообщение задач урока  2 Измерение ЧСС  3.Строевые упражнения: повороты на месте    4. Ходьба по залу:  - на носках  - на пятках    5 Медленный бег по залу по диагоналям  6.Упражнение на восстановление дыхания  7.ОРУ в движении:  А) - отведение прямых рук назад  - сведение, разведение рук перед грудью  Б)- круговые движения рук вперёд, назад  В)И.П. – о.с.  1 – шаг левой, наклон к ней  2-приставить правую, выпрямиться,  3-4- то же с правой  В)- выпады на каждый шаг | 30 сек  30 сек    3-4 раза  1 мин  15 м  15 м  1,5 мин  4-5 раз  2 -3 мин  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз | Обратить внимание на готовность класса к урокe  Каждому ученику следует запомнить свой показатель ЧСС  Налево, направо, кругом.  Руки на пояс  Руки за голову  Дыхание через нос  руки слегка согнуты  на 4 счёта вперёд, на 4 счёта назад  Соблюдать дистанцию, ноги в коленях не сгибать  выпад глубже  Руки на пояс, поворот туловища в сторону выпада |
| **2. Основная часть**   1. 23 мин. | **1.Подводящие упражнения на гимнастических матах**  А) Перекаты в группировке правым и левым боком вперед;  Б) Перекаты в группировке вперед-назад;  В) И.п.- лёжа на животе с опорой на согнутые руки  -1-6- выпрямить руки, максимально прогнувшись в спине постараться коснуться головой пальцев согнутых в коленях ног  -7-8- вернуться в и.п.  Г)- И.п сед упор сзади.  1-руки, через стороны, вверх  2-3- наклоны вперёд  4- и.п  - И.п сед упор сзади.    **2.Совершенствование техники акробатических упражнений**  1.Кувырок вперёд  2. Кувырок назад  3 Комбинация из трех элементов: кувырок назад, кувырок вперёд, прыжок вверх раскрывшись  4. Мальчики - стойка на голове  Девочки – стойка на лопатках  5.Мальчики – гимнастический мост из положения лёжа, девочки – из положения стоя | 3-4 минуты  8-10 раз  8-10 раз  5-6 раз.  12 раз  8 раз  8 раз  4-5- раз  3-4 раза  2 раза  2 раза  3-4 мин  2-3 мин | Выполнять в среднем темпе. Колени разведены, голова опущена.  Максимально размять спину    Выполняют сначала по одному кувырку фронтально, затем серию кувырков поточным методом  При прыжке руки вверх, ноги в стороны  Стойку выполнять со страховкой  Стойку держать до 3 сек со страховкой  Усложнения: мост с опорой на одну руку или мост с опорой на одну ногу. |
| **3. Заключитель**н**ая часть**  8-10 мин | 1.Построение, подведение итогов, 2.Измерение ЧСС Домашнее задание  3. Релаксация:  Исходное положение (И.П.) – лежа, сидя (в позе кучера на дрожках). Повторяется про себя: "Я совершенно спокоен и расслаблен".   1. Моя правая рука (для левши – левая) очень тяжелая (Обратная связь - ощущение невозможности поднять руку)   1а. Я совершенно спокоен и расслаблен   1. По моей правой (левой) руке распространяется тепло (О.С. – ощущение тепла).   2а. Я совершенно спокоен и расслаблен   1. У меня спокойный и ровный пульс (О.С. – ощущение ровного биения сердца).   3а. Я совершенно спокоен и расслаблен   1. Я дышу спокойно и ровно (О.С. – спокойно замедленное дыхание).   4а. Я совершенно спокоен и расслаблен   1. По моему животу разливается тепло (О.С. – ощущение тепла в области живота).   5а. Я совершенно спокоен и расслаблен   1. Мой лоб прохладен (О.С. – ощущение похлады в области лба).   6а. Я совершенно спокоен и расслаблен   1. Выход из состояния АТ. Заканчивается таким образом:   7а. Сжать кулаки (О.С. – руки наливаются силой).  7б. Несколько раз энергично согнуть и разогнуть в локтях обе руки.  7в. Открыть глаза.  Измерение ЧСС и сопоставление с двумя предыдущими показателями  Рефлексия:  - Как изменялась ваша ЧСС в процессе урока?  - Когда нужно применять релаксирующие упражнения?  Домашнее задание. Организованный уход из зала | 1 мин  30 секунд  7-7,5 минут  1 раз  1 раз  1 раз  1 раз  1 раз  1 раз  1 раз  3-4 раза  30 секунд  1 минута | Цель: общее успокоение вегетативной нервной системы.  Цель: мышечное расслабление.  Цель: снять напряжение с кровеносных сосудов.  Цель: успокоение и ритмизация системы кровообращения.  Цель: гармонизация дыхания.  Цель: снятие напряжения с желудочно-кишечного тракта.  Цель: снятие напряжения с сосудов головного мозга.  Дети самостоятельно анализируют и делают выводы.  Д/З: Комплекс упражнений на развитие гибкости |

**Самоанализ урока**

по физической культуре учителя первой квалификационной категории

Горяниной Тамары Ивановны

Раздел: гимнастика

Тема урока: Строевые и акробатические упражнения

Продолжительность урока – 40 минут

Цель:Развивать основные жизненно-важные двигательные качества: силу, гибкость и координацию движений, обучать релаксации как способу нормализации деятельности организма после физических нагрузок.

Задачи урока:

1. Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений: кувырка вперёд, стойку на голове (м), стойку на лопатках (д), гимнастический «мост».
2. Обучать технике выполнения релаксирующих упражнений и аутогенной тренировки.
3. Развивать силу, гибкость и координацию движений.

Урок был проведён в 5 классе. На нём присутствовало 24 обучающихся. План конспект урока полностью соответствует рабочей программе и требованиям ФГОС для детей данного возраста. Санитарно-гигиенические нормы спортивного зала и инвентаря соответствовали нормам, все дети были в спортивной форме.

Урок начался с построения и сообщения задач урока. Затем дети измерили ЧСС, и был сделан акцент на том, чтобы каждый из них запомнил свой результат. В подготовительной части урока дети выполнили строевые и общеразвивающие упражнения.

Основная часть урока длилась около 23 минут. Сначала обучающиеся выполнили подводящие упражнения, потом перешли к выполнению более сложных акробатических элементов. В процессе урока был использован фронтальный метод, при котором каждый ребенок выполнял задание на индивидуальном гимнастическом мате, затем поточный метод на акробатической дорожке. Упражнения, требующие страховки, дети выполняли в парах поочерёдно. Всё это позволило не только решить задачи по совершенствованию техники выполнения акробатических элементов, но и воспитывать у детей чувство товарищества и ответственности перед другими. В конце основной части урока дети опять измерили ЧСС и все отметили значительное увеличение результата.

Именно для того, чтобы привести организм в нормальное состояние и была увеличена заключительная часть урока. Обучающиеся ранее были ознакомлены с понятием релаксации, знали с какой целью и каким образом она проводится. После релаксации ЧСС большинства детей соответствовала результату, полученному в подготовительной части урока, у некоторых обучающихся ЧСС была даже ниже, чем в начале занятия. Таким образом, можно сделать вывод, что снятие напряжения после физической нагрузки прошло успешно. Рефлексия в заключительной части урока показала, что дети понимают, для чего нужны релаксирующие упражнения.

Задачи, поставленные перед уроком, были выполнены. В целом урок прошел в спокойной дружелюбной обстановке. И дети, и я получили от него положительные эмоции.