|  |  |
| --- | --- |
| Тема: «Развитие гибкости и силовых качеств». |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Цели деятельности учителя** | Дать представление о понятиях «гибкость» и «сила» и способах их развития; развивать умения выполнять упражнения на гибкость; научить играть по правилам в подвижную игру «Птицы и клетка». |
| **Тип урока** | Решение частных задач |
| **Планируемые образовательные результаты** | ***Предметные***  *научатся:* развивать гибкость разными способами и понимать значение этого качества; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; выполнять упражнения на развитие гибкости и силы; выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять игровые действия по правилам подвижной игры.  *получат возможность:* взаимодействовать со сверстниками по правилам в подвижных играх; соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале.  ***Метапредметные***  *познавательные:* оценивать свои достижения на уроке; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  *коммуникативные:* овладевать способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение;  *регулятивные:* овладевать способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить.  ***Личностные***  принятие и освоение социальной роли обучающегося; осознание своих возможностей и формирование интереса к обучению, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| **Методы и формы обучения** | Частично-поисковая |

Организационная структура урока

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Формы совзаимодейстия | Универсальные учебные действия | Виды контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.Организационный момент | Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению материала. | Проводит построение в одну шеренгу. Проверяет готовность учащихся к уроку, озвучивает тему и задачи урока; создает эмоциональный настрой на весь урок. | Выполняют построение. | Фронтальная. | ***Личностные:*** принимают и сохраняют учебную задачу; принимают важность знаний урока. | Устный опрос. |
| 2.Актуализация знаний | Строевые команды.  Ходьба с заданием.  Бег.  Дыхательные упражнения. | Дает команды: «Класс, становись! Равнясь! Смирно! Вольно!» Здравствуйте, ребята! Сегодня на уроке мы будем развивать такие физические качества как гибкость и сила, познакомимся с новой подвижной игрой для развития гибкости «Птицы и клетка».  Дает задания:  1.Напра-во!  2.Нале-во!  3.Кру-гом!  4.Нале-во!  Дает команду: «Слева в обход налево по залу шагом  марш!» (дистанция 2 шага)  Формулирует задание:  Ходьба:  -на носках , руки вверх(пол круга); на пятках, руки на поясе (полкруга)  -на внешней стороне стопы, руки на поясе (полкруга); на внутренней стороне стопы, руки на поясе(полкруга);  -в полуприседе , руки на поясе (полкруга); в присяде, руки на коленях. При этом наблюдать за осанкой, голову держать прямо, плечи развернуты и руки на поясе.  Дает команду: «Бегом марш!», (6 кругов)  По окончании бега дает команду: «Переходим на ходьбу!».  Дает дыхательные упражнения ;руки через стороны вверх-вдох, руки опустили-выдох.(1 круг) | Выполняют задание.  Выполняют ходьбу с заданием по команде.  Выполняют бег.  Переходят на ходьбу.  Выполняют упражнения. | Индивидуальная, фронтальная  Фронтальная  Фронтальная  Фронтальная  Фронтальная. | ***Личностные:*** активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность.  ***Регулятивные:*** контролируют свои действия; оценивают результаты собственного труда и адекватно воспринимают оценку учителя; распределяют нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  ***Коммуникативные:*** используют речь для контроля своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности. | Выполняют действия по заданию |
| 3.Изучение нового материала. | Строевые приемы.  Комплекса ОРУ  (*см. Приложение 1)*  Упражнение на развитие гибкости.  (см. Приложение 2)  Упражнения на силу. (см . Приложение 3)  Подвижная игра «Птицы и клетка».  (см. Приложение 4) | Дает команду: «Направляющий, на месте стой, раз-два!».  «Класс , нале-во!» Проводит построение в две шеренги (На первый-второй расчитайсь! Первые номера 4 шага, номера 6 шагов вперед )  Объясняет и показывает упражнения. Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет контроль.  Проводит упражнение на гибкость. Создает эмоциональный настрой, осуществляет контроль.  Проводит серию упражнений на силу, осуществляет контроль.  Объясняет правила и проводит игру. | Выполняют строевые приемы.  Выполняют упражнения.  Выполняют упражнения.  Выполняют упражнения.  Участвуют в игре. | Фронтальная.  Фронтальная.  Фронтальная.  Фронтальная.  Фронтальная. | ***Регулятивные:*** принимают задания педагога и четко следуют им; контролируют свои действия; ориентируются на показ движений учителем; оценивают результаты собственного труда.  ***Познавательные:***  *общеучебные:*  самостоятельно выделяют и формируют цели и способы их осуществления; умеют характеризовать и оценивать свои действия;  *логические:* осуществляют поиск необходимой информации(по рассказу учителя, по воспроизведению из памяти).  ***Коммуникативные:*** слушают учителя и используют речь для регуляции своих действий; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности. | Выполнение заданий |
| Заключительная часть. | Игра на внимание  (см. Приложение 5)  Обобщают полученные на уроке сведения.  Подвести итог. | Игра на внимание «Съедобное -несъедобное».  Подведение итогов занятия. Рефлексия.  -Что нового узнали на уроке?  -Чему научились?  -Что вам сегодня понравилось на уроке, а что не понравилось? | Участвуют в игре.  Отвечают на вопросы. | Фронтальная. | ***Регулятивные:*** пошаговый контроль; анализируют результаты.  ***Личностные:*** понимают важность пройденного материала и принимают его.  ***Коммуникативные***:рефлексивные действия. | Оценивание учащихся за работу на уроке. |

***Приложение 1.***(ОРУ)

1**.**И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-наклон головы вперед.

2-наклон головы назад.

3-наклон головы влево.

4-наклон головы вправо. Повтор 4-6 раз.

2.И.п. - ноги на ширине плеч, руки на плечах.

1,2,3,4- круговые движения руками вперед.

5,6,7,8- круговые движения руками назад. Повтор 6-8 раз.

3.И.п. - ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок.

Выполняются вращения сцепленными кистями. Повтор 8-10 раз.

4.И.п.-о.с.

1,2,3,4-круговые движения прямыми руками вперед.

5,6,7,8-круговые движения прямыми руками назад. Повтор 4-6 раз.

5.И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем.

1-4 – круговые движения туловищем вправо.

5-8 – круговые движения туловищем влево. Повтор 4-6 раз.

6.И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-мах левой ногой, хлопок под ней.

2-И.п.

3.-мах правой ногой, хлопок под ней.

4 -И.п. Повтор 4-6 раз

7.И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,2- выпад вперед на правую ногу.

3,4- И.п.

1,2- выпад вперед на левую ногу.

3,4-И.п. Повтор 4-6 раз.

8.И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-наклон туловища к правой ноге.

2-наклон туловища вперед.

3-наклон туловища к левой ноге.

4-И.п. Повтор 4-6 раз.

9. И.п.- ноги вместе, руки на поясе.

1-упор присев.

2-выпрямить ноги.

3-упор присев.

4-И.п. Повтор 4 раза.

10.И.п.- ноги вместе, руки вдоль корпуса.

1-прыжок с отведением рук через стороны, хлопок над головой, ноги врозь.

2-И.п.

3,4- то же самое. Повтор 8 раз.

***Приложение 2.*** Упражнение на пресс.

И.п.- лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой сцеплены в замок.

Выполнить наклоны вперед, коснувшись локтями колен.

И.п.

(Мальчики-3 подхода по 20 раз, девочки-3 подхода по 15 раз)

***Приложение 3.*** Упражнения на силу.

1.Подтягивание на перекладине.

Мальчики - верхняя перекладина, верхний хват. Выполнить подтягивание 15 раз.

Девочки - нижняя перекладина, верхний хват. Выполнить подтягивание 10 раз.

2.Подъем согнутых в коленях ног до уровня пояса в висе на шведской стенке, упираясь спиной (повторить: мальчики 15 раз, девочки 10 раз).

***Приложение 4.*** Подвижная игра «Птицы и клетки».

Количество игроков: любое.

Класс делится на 2 команды: 1 команда - птицы, 2 команда - «клетки» (4).

Ребята, которые образуют «клетки», встают по 3 человека, взявшись за руки (руки подняты на уровне плеч).

Задача играющих – пробежать по всем «клеткам» под сцепленными руками ребят.

По свистку учителя ведущие опускают руки. Тот, кто попал в «клетку», считается пойманным и присоединяется к ловцам.

Игра продолжается до тех пор пока не останется одна «птица-победительница».

Правила игры: пробегать по всем «клеткам»; когда «клетка» закрылась, ребята считаются пойманными и не могут вырываться из «клетки».

Ребята, которые выполняют роль «клетки» не могут опустить руки раньше, чем учитель дал сигнал

***Приложение 5.*** Игра на внимание «Съедобное - несъедобное

Игроки строятся в одну шеренгу. Учитель называет любой предмет. Если он съедобен, ученики поднимают руки вверх, а если несъедобен, то приседают. Тот, кто ошибся должен сделать шаг вперед. После 8-10 команд подводятся итоги.