**План-конспект урока по физической культуре в 11 классе**

**Учитель: Стеценко Вячеслав Михайлович, учитель высшей квалификационной категории, мастер спорта международного класса**

**Тема урока:** Гимнастика с элементами акробатики (заключительный урок в разделе "Гимнастика")

**Тип урока:** обобщение полученных знаний иформирование навыков двигательной активности

**Методы:** словесный, наглядный, практический

**Формы организации:** индивидуальная, парная, групповая, фронтальная

**Цели урока:**

**Деятельностная:** отработка навыков выполнения гимнастических упражнений с элементами акробатики

**Образовательная:** расширение понятийной базы, определение социального эффекта от полученных знаний

**Задачи:**

1. Образовательная – обобщение знаний по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений с элементами акробатики, терминологии гимнастических и акробатических элементов, понятий
2. Развивающая – развитие аналитического мышления, координационных способностей
3. Воспитательная – формирование умений взаимодействия в паре, в группе, развитие коммуникативных качеств учащихся
4. Оздоровительная – формирование умения сосредоточиться на выполнение упражнений с соблюдением техники безопасности, умения расслабляться и восстанавливаться после выполненных упражнений

**Целеполагание: "**чему я научился"

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Содержание** | **Дозировка в минутах** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **УУД** | **Методические указания** |
| Организационный | Построение, приветствие, сообщение темы урока и выход на проблемы | 3 | Учитель сообщает тему урока, задает вопрос о целеполагании "чему научились и чем будем заниматься на уроке" | Формулируют личностные цели по наводящим вопросам учителя (повторить ранее изученные упражнения и комбинации, выполнить тест, оценить свои результаты)  | Умение определять цель, спланировать свои действия, оценить результаты | Обратить внимание на форму. |
| Обеспечение побуждения учащихся к деятельности (мотивация – воспитывать интерес к предмету, инструктаж) | 2 | Разъяснение алгоритма урока: работа фронтальная при разминке, индивидуальная, в парах по станциям, групповая при выполнении теста на сплоченность.Предлагается выбор индивидуальных целей учащихся в рамках формирования как общеучебных, так и специальных умений и навыков | Осознание выбранных целей, форм работы на уроке, нацеленность на рефлексию в конце урока, готовность к выполнению заданий. Повторяют правила техники безопасности. С чего начнете? (С разминки) | Активно включаются в диалог, полилог (Личностные умения) | 3уровня: высокий – знают правила выполнения упражнений и техники безопасности, умеют формулировать задачи самостоятельно; средний – знают правила, затрудняются в постановке задач; низкий – не владеют знаниями, не умеют ставить перед собой задачи |
| Подготовительный | Разминка. Разновидности ходьбы:-на носках, руки в стороны;-на пятках, руки за голову;-перекаты с пятки на носок, руки на пояс.Разновидности бега:-в медленном темпе;-приставными прыжками правым (левым) боком;-в медленном темпе.Ходьба в быстром темпе.Ходьба на восстановление дыхания.Перестроение в колонну по пять.Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (выполняют под руководством ученика)  | 7 | Создание «ситуации успеха» на выполнение уже известных упражнений с применением известных способов деятельности.Коррекция двигательных навыков. Учитель предлагает одному из учеников (по желанию) провести ОРУ | Так как способы двигательной деятельности уже известны учащимся, они без затруднения справляются с заданиями, обеспечивают выполнение команд.Правильность выполнения двигательных действий.Каждый ученик для себя определяет полноту знаний и самостоятельно оценивает правильность выполнения задания. | Оценивать правильность выполнения двигательных действий (Регулятивные УУД)Умение оценивать ситуацию и принимать решения (исправлять свои ошибки) (Регулятивные УУД). | Спина прямая, голову вперед не наклонять, соблюдать дистанцию, правильное дыхание.Смотреть вперед.Следить за осанкой.Соблюдать технику безопасности. |
| Основной  | **Работа в группах по станциям****Юноши:**1. Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла
2. Параллельные брусья: вис на предплечьях, махи вперед, назад, сед углом ноги врозь. Силой стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь. Махом вперед соскок с поворотом 180 градусов
3. Комбинация акробатических упражнений, кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны. Силой стойка на голове с опорой на руки. Кувырок вперед, встать, переворот в сторону. Два шага разбег, длинный кувырок, прыжок вверх, ноги врозь
4. Высокая перекладина. Подъем переворотом, переворот вперед на 360 градусов, соскок с поворотом на 180 градусов.

**Девушки:** 1. Упражнение на гимнастическом бревне. Махом правой (левой) в сед углом, махом назад в упор лежа, встать. Два пружинистых шага, стойка на правой (левой), "ласточка". Упор присев, поворот на 180 градусов, встать. Шагом правой (левой) соскок.2. Опорный прыжок ноги вместе через гимнастического козла3. Акробатические упражнения. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат, руки в стороны, приставить правую (левую) встать. Переворот в сторону, поворот на 90 градусов, прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. | 15 | Создание «ситуации успеха». Разъяснения заданий по станциямСледить за правильностью выполнения упражнений. Страховка | Самостоятельно распределяются по группам, определяют маршрут следования по станциям, обеспечивают страховку, оценивают правильность выполнения задания, количество подходов к снарядам. | Умение слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися (Коммуникативные УУД). Безошибочное взаимодействие, коррекция двигательных умений (Коммуникативные УУД). | Следить за соблюдением правил техники безопасности, за наличием страховки в группах |
| **Тест на сплоченность:**За определенное время команды преодолевают препятствие высотой 170 см., не касаясь препятствия с помощью шеста. Часть учащихся помогают одному преодолеть препятствие, другая часть группы преодолев препятствие принимают остальных участников с другой стороны препятствия  | 5 | Объяснение правил теста.Учитель определяет зону актуальной и ближайшей зоны развития детей, значение взаимопомощи, совместных действий, соревновательности в достижении цели. | Определяют последовательность учащихся при преодолении препятствия, юноши помогают девушкам, сильный слабому, стараются выполнить быстрее и аккуратнее других команд | Умение участвовать в коллективном взаимодействии. (Коммуникативные УУД)Умение оценивать ситуацию, принимать решение во взаимодействии с партнерами (Регулятивные УУД). | Следить за правильностью выполнения задания, за умением координировать действия в группе, определение лидеров |
| Заключительная | Рефлексия:Обсуждение результатов, самооценка. | 5 | Постановка вопросов:Чего удалось достичь, в чем испытали затруднения, какие ошибки допущены, как их можно исправить.Достигнуты ли поставленные цели, все ли задачи решены на каждом этапе урока. Какую оценку заслуживаете, почему. | Учащиеся оценивают результаты, обосновывают свои ответы. | Умение слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися (Коммуникативные УУД). Способность управлять своими эмоциями, действиями (Регулятивные УУД).Осуществлять анализ выполненных действий (для чего выполняли задания, где эти знания и умения применимы в социуме, в быту) (Познавательные УУД) | Подводить учащихся к правильному ответу.Рекомендации по самооценке: справился со всеми заданиями на всех этапах (оценка - 5), возникали затруднения на этапах (оценка - 4), не справился с некоторыми заданиями, потренироваться на следующем уроке (оценка - 3). По желанию ученика оценка 3 может не ставиться в журнал, тогда ученику дается задание на дом: выполнить конкретные упражнения и сдать зачет на следующем уроке. Оценка 2 не ставиться, т.к. каждый работал в силу своих возможностей |
| Подведение итогов урока. Построение. Организованный уход из зала  | 3 | Обобщает знания и умения учащихся, в том числе умение рефлексировать. Задание на дом: составить для себя план занятий по самообразованию | Делают вывод, что полученные умения и навыки помогут успешно участвовать в спортивных соревнованиях, олимпиадах | Умение слушать и вступать в диалог (Коммуникативные УУД) | Рекомендации: прочитать спортивную литературу, журналы, статьи в интернете. Учащиеся могут составить презентацию или написать сообщение на заданную или выбранную тему |