|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО** | **Мальцева Лариса Вячеславовна** |
| **Место работы** | **Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Половневская средняя общеобразовательная школа»**  **Октябрьского района Курской области** |
| **Класс** | **5** |
| **Место урока** | **Гимнастика** |
| **Тема урока** | **Акробатика. Развитие физических качеств** |
| **Тип урока** | **Комбинированный** |
| **Цель урока** | обобщить и закрепит навык выполнения акробатических упражнений (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, перекаты, сед углом, прыжок на 180 градусов) в акробатической связке |
| **Задачи урока** | оценить уровень освоения и выполнения обучающимися акробатических элементов (кувырок вперед, кувырок назад, перекат и стойка на лопатках, прыжок на 180 градусов) выполняемых в акробатической связке |
| **Планируемые результаты** | **Личностные:**  1) способствовать комплексному развитию физических качеств и способностей: координации, гибкости, скоростно-силовых;  2) стимулировать развитие волевых и нравственных качеств: целеустремлённости; воспитание осмысленного отношения к выполнению заданий;  3) формирование положительной мотивации к занятиям.  **Метапредметные:**  1) коммуникативные (взаимопонимание, работа в группе);  2) рефлексивные (умение адекватно оценивать свою деятельность, через понимание ошибок товарищей оценивать и исправлять собственные).  - уметь систематизировать материал, полученный на предыдущих уроках, находить нужную информацию, работать с разными по уровню заданиями. |
| **Формы работы** | Парная, индивидуальная, групповая |
| **Оборудование** | Панель с выходом в интернет, ноутбуки, презентация, школьный словарь паронимов, раздаточный  материал, листы самооценки. |
| **Методы организации и осуществления познавательной деятельности учащихся** | по источнику передачи и восприятия учебной информации – словесные, наглядные, практические.  по степени управления учебной работы – самостоятельная работа |
| **Технологии и методы обучения:** | объяснительно-иллюстративный метод;  практический метод;  самоконтроль;  взаимоконтроль |
| **Место проведения** | Спортивный зал |
| **Инвентарь** | скакалки, гимнастические маты, наглядные материалы (акробатические элементы(техника выполнения), справочный материал). |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1 | Вводная часть | 7 – 10 мин |  |
| 1.1 | Построение. Сообщение задач.  Теоретические сведения: повторение и обобщение сведений по страховке и самостраховке на уроках гимнастики | 2 мин | Внешний вид |
| 1.2 | Ходьба: в колонне по одному  а) обычная  б) ускоренная  Бег в низком темпе | 1 мин | Следить за осанкой, соблюдать дистанцию |
| 1.3 | Упражнения для формирования осанки и профилактику плоскостопия  1.ходьба на носках, руки в стороны  2.ходьба на пятках, руки за голову  3.ходьба на внешней стороне стопы  4. ходьба в полуприседе, руки за голову | 1 мин |
| 1.4 | Упражнения на восстановление дыхания в движении | 0,5 мин | дыхание равномерное |
| 1.5 | ОРУ без предметов самостоятельно  Примерный комплекс  I. упражнение: исходное положение - основная стойка   1. подняться на носки, руки вверх 2. исходное положение 3. подняться на носки руки в стороны 4. исходное положение   II. исходное положение - стойка ноги врозь руки за спину   1. наклонить голову вперед 2. исходное положение 3. наклонить голову вперед, руки вперед 4. исходное положение   III. исходное положение - стойка ноги врозь, руки на поясе   1. наклон вправо, левая рука вверх 2. исходное положение 3. наклон влево, правую руку вверх 4. исходное положение   IV. исходное положение - стойка ноги врозь руки вверх   1. наклон вперед, руками касаться пола 2. не выпрямляясь, пружинящий наклон вперед, 3. то же 4. исходное положение   V. исходное положение - глубокий выпад на правой, левая сзади на носке, руки на колено  1 - 4 пружинить  5- прыжком смена положения ног  6- 8 пружинить  VI. упражнение на восстановление дыхания | 3 – 5 мин  каждое  уп-е  по 6 раз | Обучающиеся повторяют последовательность выполнения разминки и самостоятельно выполняют ее. Следят за дыханием во время выполнения, за осанкой |
| 2 | Основная часть | 25 мин |  |
| 2.1 | Переход к гимнастическим дорожкам  Разминка на гимнастических матах,  разделение на две группы;  повтор гимнастической связки | 4 – 5 мин  по 1 разу | Разминка выполняется фронтально на гим.матах по два обучающихся.  Упражнения разминки в приложении № 1 |
| 2.2 | Выполнение гимнастической связки поочередно с оценкой учителя и обучающихся.  Учитель фиксирует работу каждого ученика, но объявление оценок переносит на заключительную часть урока.  Первым выполняет ученик усвоивший акробатическую связку более четко и уверенно. | 20 мин | Задание представлено в печатной форме, приложение № 2 возможными ошибками.  Каждый обучающийся должен выполнить акробатическую связку. Попытаться рассказать об увиденных ошибках у своих товарищей |
| 2.3 | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: со скакалкой  20 прыжков, 10 приседаний, 5 «отжиманий» | 3 серии | Между сериями отдых до восстановления дыхания |
| 3 | Заключительная часть | 3 – 5 мин |  |
| 3.1 | Упражнения на расслабление мышц на гимнастических матах | 1 мин | Дыхание равномерное |
| 3.2 | П\ игра на внимание «Цапля» | 0.5 мин | Закрыв глаза постоять считая до пяти на правой ноге, то же на левой. На какой ноге лучше стоять? |
| 3.3 | Построение. Подведение итогов.  Опрос обучающихся о форме урока, понравилось или нет, об увиденных ошибках, о понимании причин допущенных ошибок. Ознакомление обучающихся с полученными оценками. | 1 - 2 мин |  |
| 3.4 | д/з – повторить ТБ по гимнастике |  |  |

Приложение № 1

1 упражнение: и.п. - сед с прямыми ногами, ноги вместе:

наклон вперед ( носочки вытянуть, колени выпрямить) - 5 раз

2 упражнение: и.п. - сед с прямыми ногами, ноги врозь:

наклон вперед к правой ноге, в середину, к левой ноге - 5 раз

3 упражнение: и.п. - сед с прямыми ногами, ноги широко в стороны:

наклон к правой ноге, вытянуть руки к носочку ноги - 5 раз  
наклон к левой ноге, вытянуть руки к носочку ноги - 5 раз

4 упражнение: и.п. - лечь на живот

прогнуться, приподнять вверх руки и ноги и держать до счета пять - 3 раза

5 упражнение: и.п. - присед в группировке

перекаты назад в группировке - 5 раз

Приложение № 2

**Акробатическая связка:**

*три кувырка вперед; два кувырка назад; перекат в стойку на лопатках; перекат в упор присев; сед в группировке; лечь, руки вверх, перекат на живот; прыжком в упор присев; о.с., прыжок на 180 градусов, о.с.*

**Стоимость элемента:**

Кувырок вперед и назад – 1 балл

Перекат назад, стойка на лопатках – 2 балла

Прыжок на 180 градусов – 1 балл

Сед в группировке - 0,5 балла

**Ошибки:**

Касание рукой гимнастического мата – 0,1 балл

Расставленные локти в стороны (каждая рука) – 0,1 балл

Касание коленом гимнастической дорожки – 0,1 балл

Перемещение ногой по гимнастической дорожке – 0,1 балл

Разведенные ноги во время стойки на лопатках – 0,1 балл

Не выпрямленные ноги или не вытянутые носочки – 0,1 балл

Отсутствие группировки – 0,2 балла

Кувырок на голове или через плечо – 0,5 балла

Уход с гимнастической дорожки во время выполнения элемента – 1 балл

Не зафиксированный элемент в течение 3 с. считается не выполненным элементом – снимается стоимость элемента