**МКОУ «Андийская СОШ №2» Ботлихского района РД**

**Конспект открытого урока по физической культуре**

**в 5 классе с использованием здоровьесберегающих технологий**

**«**Акробатические соединения. Эстафеты с элементами гимнастики**»**

Подготовил учитель физической культуры:

**Гаджиев Арсен Будаевич**

**Конспект урока по физической культуре.**

Класс 5 класс

Тема урока: Акробатические соединения. Эстафеты с элементами гимнастики.

Цель урока: Выполнять акробатические и гимнастические соединения.

Задачи урока:

Образовательные задачи*(предметные результаты):*

1 Закреплять группировки (в приседе, лёжа), перекаты (назад), кувырок вперед, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, мост из положения лежа.

Развивающие задачи *(метапредметные результаты):*

1.Формиовать умение общаться со сверстниками в соревновательной деятельности (*коммуникативное УУД).*

2.Ознакомить с новыми эстафетами *(познавательное УУД).*

Воспитательные задачи*(личностные результаты):*

1.Формировать умение проявлять дисциплинированность *(личностное УУД).*

2.Умение видеть и чувствовать красоту движения (*личностное УУД).*

3. Знать правильную осанку и соблюдать ее.*(личностное УУД).*

Тип урока: Урок повторения.

Необходимое оборудование: гимнастические палки, гимнастические маты, баскетбольные мячи, скамейки.

**СТРУКТУРА И ХОД УРОКА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Этап урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность ученика** | **Формируемые УУД** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Подготовительный этап (12 мин.):**  Построение класса.  Прием рапорта.  Сообщение задач урока.  Сегодня на уроке мы повторим освоенные ранее акробатические элементы и научимся выполнять их в определенной последовательности в едином комплексе. А так же проведем несколько эстафет с элементами гимнастики и направленные на развитие быстроты и координации движения.  **Перестроение из одной шеренги в две.**  1. «Класс, на первый -второй – РАССЧИТАЙСЬ!»  2.«Класс, в две шеренги –СТАНОВИСЬ!».  3. «Класс, в одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!».  **Упражнения в ходьбе:** на  носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы  **Упражнение "Смена мест"**  **Упражнения в беге:**  Медленный бег в равномерном темпе  - бег с высоким подниманием бедра  - захлестыванием голени назад  - приставным шагом правым и левым боком  Ходьба в обход.  Перестроение колонну по два.  **Комплекс ОРУ с гимнастическими палками**  **1. И.П.- Основная стойка, палка внизу**  1 - наклон головы вправо;  2 - наклон головы вперед;  3 - наклон головы влево;  4 - наклон головы назад.  **2. И.П.- Основная стойка, палка внизу**  1 - руки вверх;  2 - руки за голову;  3 - руки вверх;  4 - И.П.  **3. И.П.- Основная стойка, палка внизу**  1 - руки вверх правая нога назад на носок;  2 - И.П.;  3 - руки вверх левая нога назад на носок;  4 - И.П.  **4. И.П.- Широкая стойка ноги врозь руки вверх**  1 - наклон туловища вправо;  2 - И.П.  3 - наклон туловища влево;  4 - И.П.;  **5. И.П.- Широкая стойка ноги врозь палка за спиной**  1 - наклон туловища вперед;  2 - И.П.  3 - наклон туловища вперед;  4 - И.П.;  **6. И.П.- Широкая стойка ноги врозь руки внизу**  1 - поворот туловища вправо, руки вперед;  2 - И.П.  3 - поворот туловища влево, руки вперед;  4 - И.П.;  **6. И.П.- Основная стойка ноги врозь руки внизу**  1 - выпад правой ногой вперед, руки вверх;  2 - И.П.  3 - выпад левой ногой вперед, руки вверх;  4 - И.П.;  **7. И.П. - Основная стойка, палка на полу**  1 - прыжки через палку двумя ногами  2 - прыжки через палку правым боком  3 - прыжки через палку левым боком  Ходьба на месте  вдох - выдох | Организация обучающихся на урок.  Указывается вид строя.  Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений.  Соблюдать интервал.  Закрепление знаний по двигательным действиям  Следить за правильным выполнением упражнения  Следить за правильной сменой мест в колонне и за соблюдением дистанции  Упражнения выполняются по диагонали  «Налево в колонну по два - МАРШ!»    Комплекс упражнений выполняется под музыку.  Следить за правильным выполнением упражнений, за положением рук, ног, амплитудой движения.  Контролировать правильное выполнение упражнений на восстановление дыхания | Построение в одну шеренгу.  Дежурный сдает рапорт учителю.  Во время рапорта класс стоит по стойке смирно.  1.Расчет выполняется с поворотом головы налево.  2. Первые номера стоят на месте.  На счет 1 – вторые номера делают шаг левой вперед  На счет 2 – вторые номера делают шаг правой в сторону  На счет 3 – приставить ногу  3.Все действия выполняются в обратном порядке.  Следить за осанкой, положением рук и головы.  Ученики в движении рассчитываются на первый - второй. По команде учителя "Смена мест (вторые)" ученики под номером два обходят слева учеников под номером один и становятся перед ними и продолжают движения в колонне. По команде учителя "Смена мест (первые)" ученики под номером один обходят слева учеников под номером два и становятся перед ними и продолжают движения в колонне.  Спина ровная, следить за осанкой  Каждый второй в колонне подает команду – «МАРШ!».  Ученики выполняют упражнения, повторяя за учителем.  Восстановить дыхание  Сдать инвентарь | Постановка учебной цели занятия (Р)  Умение правильно выполнять двигательное действие(Р)  Умение организовать собственную деятельность (Р)**.**  Умениераспознавать и называть двигательное действие(Пр)  Понимание необходимости выполнения упражнений на профилактику плоскостопия.  Понимание необходимости выполнения упражнений для развития координации (л).  Умение правильно выполнять упражнения  Умение перестраиваться и слышать команды одноклассника  Умение правильно выполнять упражнения с предметом(К)  Запомнить упражнения  (ПР)  Умение видеть и чувствовать красоту движения (Л)  Умение правильно выполнять упражнения на восстановление дыхания, умение организованно сдать инвентарь |
| **2** | **Основной этап (24 мин).**  **Акробатические упражнения**  ***1. И.П. - основная стойка спиной к матам***  1- упор присев  2- перекат назад в группировку  3- упор присев  4- И.П.  ***2. Кувырок вперед***  ***3. Кувырок назад***  ***4. Перекат назад в стойку на лопатки***  ***5. Мост из положения лежа***  ***Выполнить связку из 2-х случайно выбранных элементов***  ***Эстафеты с элементами гимнастики***  1 - прыжки через скакалку  2 - бег с гимнастической палкой  3- эстафета с мячами | Закреплять знаний по двигательным действиям и исходным положениям  Соотносить задания учителя с двигательными действиями учеников.  Развитие умения давать оценку двигательным действиям.  Создание ситуации эмоциональной разрядки.  Развивать быстроту и ловкость. | Повторение ранее изученных акробатических элементов.  Класс разделен на две группы. Учащиеся стоят друг напротив друга в парах. Между каждой парой один гимнастический мат.  На 1 - 4 счет выполняют - первые номера  На 5 - 8 счет выполняют вторые номера  Вторые номера переходят и становятся за первыми.  Во время кувырка выполнять группировку  Соблюдать последовательность выполнения кувырков  Упражнение выполняется по очереди. Первый номер выполняет - второй стоя сбоку от мата выполняет страховку( поддерживает ноги)  Упражнение выполняется по очереди. Первый номер выполняет - второй стоя сбоку от мата выполняет страховку( поддерживает ученика за поясницу)  Раздать каждой паре карточку с заданием:  1. КУВЫРОК ВПЕРЕД - КУВЫРОК НАЗАД  2. КУВЫРОК ВПЕРЕД - ПЕРЕКАТ НАЗАД В СТОЙКУ НА ЛОПАТКИ  3. КУВЫРОК НАЗАД - МОСТ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА  Класс перестраивается в две колонны по одному  Первый ученик выполняет прыжки через скакалку с продвижение вперед - обегает стойку и возвращается обратно, передает скакалку следующему.  Первый ученик бежит с гимнастической палкой в руке - обегает стойку - возвращается обратно и с следующим учеником берут палку за края проносят по ногами всей колонны, первый остается в конце колонны. Следующий выполняет тоже самое. Последний - возвращается и отдает палку первому.  И.П. широкая стойка ноги врозь. Мяч в руках у первого учащегося. По сигналу учителя он передает мяч по полу между ногами, последний берет мяч в руки и бежит в начало колонны. | Умение технически правильно выполнять двигательное действие (Р).  Умение выявлять ошибки при выполнении перекатов и группировок(Р)  Умение работать в парах (К)  Умение давать оценку двигательным действиям партнёра (Р)  Умение организовать собственную деятельность (Р)  Умение работать в команде(К)  Уважительное отношение к противнику(Л)  Умение активно включаться в коллективную деятельность (Л).  Умение проявлять дисциплинированность (Л) |
| **3** | **Заключительный этап (4 мин).**  Построение класса  Игра на внимание: «Карлики - Великаны».  Домашнее задание.  Подведение итогов урока.  Организованный уход из зала. | «Класс, в одну шеренгу - СТАНОВИСЬ!»  Следить за соблюдением правил игры.  Составить комплекс утренней гимнастики для формирования правильной осанки из 5-6 упражнений  Отметить лучших, обозначить недостатки.  «Класс, на выход шагом - МАРШ!» | Учащиеся строятся в одну шеренгу  Выполняются только словесные команды, не обращая внимание на отвлекающие движения. | Умение организовывать коллективную совместную деятельность (К).  Умение правильно выполнять совестные команды (Р)  Умение применять полученные знания в организации режима дня(Р). |