**Конспект урока по физической культуре для 5 класса**

**Раздел**: гимнастика

**Цель урока**: Создать условия для развития двигательных способностей: координации, ловкости и силы через средства различных видов гимнастики.

**Деятельностная цель:** формирование у учащихся умений реализации новых способов действий.

**Цели и задачи по этапам уроков:**

1.Способствовать развитию координации через выполнение комбинации базовых шагов в степ аэробике.

2.Способствовать развитию ловкости у девочек через повторение техники выполнения упражнений с лентой и прыжков через длинную вращающуюся скакалку; развитию эстетических представлений и художественного вкуса.

3. Способствовать развитию силовых качеств у мальчиков через упражнения общеразвивающей направленности и атлетической гимнастики.

4. Способствовать воспитанию морально-волевых (внимания, целеустремленности) качеств личности, умению работать самостоятельно в группе, парах.

5. Способствовать развитию мышления: умению анализировать, обобщать и систематизировать знания по теме «Двигательные способности».

6.Способствовать укреплению здоровья, повышению функциональных  возможностей организма (дыхательных, сердечно-сосудистых).

**Тип урока**: образовательно-тренировочный

**Время проведения**: 45 минут

**Методы проведения**: поточный, групповой, фронтальный, парами.

**Проблемная ситуация**:

1.От чего зависит развитие двигательных способностей человека?

**Планируемые результаты**

 Личностные (ЛУУД)

1. Овладение техникой выполнения базовых шагов и прыжков в степ аэробике под музыкальное сопровождение;
2. Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятия во время работы в парах и группах.

Метапредметные:

1. Проявлять осознанную дисциплину (регулятивные - РУУД)
2. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме,  умение логически грамотно излагать, аргументировать собственную точку зрения. (коммуникативные - КУУД)

Предметные:

1. Проявлять инициативу и творчество при организации самостоятельной работы в группах.
2. Выполнять учебные задания по физической подготовке в полном объеме.

**Инвентарь**: 20 скамеечек для степ аэробики, ленты для художественной гимнастики, 2 длинных скакалки, 20 гантелей, 2 амортизатора, 2 гимнастических скамейки, 2 волейбольных мяча, 2 баскетбольных мяча, 2 степа, 2 скамьи для пресса, 2 гимнастических мата, ноутбук, колонки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап образовательного процесса | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | | Универсальные действия |
| 1. Подготовительная часть | | | | |
| 1. Организационный момент   Постановка учебной задачи  (5 минут) | Включение учащихся в деловой ритм. | Построение, сдача рапорта дежурного. | | ЛУУД |
| - Рассказ о пользе гимнастики для физического развития человека.  - Проблемная ситуация: сравнить физическое развитие мальчиков класса: Дима С., Андрей К., Рома М., Дима М. Кто из них имеет более высокий уровень развития отдельных физических качеств и каких?  **От чего зависит развитие физических качеств человека?**  - Можно ли развить физические качества не занимаясь или за одно - два занятия?  - какие физические качества можно развить средствами гимнастики?  - зависит ли развитие физических качеств от личностных качеств человека? Каких?  Учитель выслушивает варианты ответов учащихся.  - Вопрос один, а ответов несколько. Почему?  Обобщает ответы учащихся: развитие физических качеств зависит: а) от анатомических, физиологических особенностей организма; б) от личностных, психических качеств человека (силы воли, настойчивости, упорства); в) от создания условий для их развития: упражнения способствуют развитию физических качеств и сами развивают их.  Как вы думаете, над чем мы будем работать на данном уроке?  Объявление темы урока. | Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками. Строят высказывания о двигательных качествах, которые можно развивать, если заниматься различными видами гимнастики.  Вместе с учителем делают предположения по поставленной проблеме.  Возможна формулировка цели урока учащимися. | | КУУД  КУУД  ПУУД |
| 1. Разминка   (5 минут) | Подаёт команды для перестроений: налево, направо, кругом, на месте шагом - марш, налево в обход – марш!  Во время ходьбы подаёт команды: руки за голову, на носках – марш! Руки на поясе, на пятках – марш!  Бегом – марш!  Задания во время бега: приставными шагами, скрестным шагом, подскоками, высоко поднимая колени и забрасывая голень назад. | Повороты на месте. Ходьба змейкой в колонне по одному.  Выполнение упражнений на осанку во время ходьбы.  Выполнение заданий во время бега.  Перестроение в колонну по 5 для степ аэробики. | |  |
| 1. Основная часть (27 минут) | | | | |
| 1. Степ аэробика. | Включает музыку, выполняет показ упражнений, базовых шагов степ аэробики. | | Выполняют упражнения и степ аэробику под музыку, прыжковые упражнения придумывают и выполняют самостоятельно. | ЛУУД  Предметные УУД |
| 1. Упражнения на координацию. | Показывает способ прыжка через стаканчики и через степы.  1.Прыжок на две ноги вместе, прыжок на одну ногу.  2. Прыжок на одну ногу, прыжок - ноги вместе.  3. Прыжок ноги врозь – вместе. | | Выполняют координационные прыжки через степы и нестандартное оборудование (стаканчики) | Предметные УУД |
| 3.Эстафеты:   1. Работа по подгруппам отдельно мальчики и девочки   Способствовать развитию ловкости у девочек через повторение техники выполнения упражнений с лентой: махи, круги, змейки, спирали и техники прыжков через длинную вращающуюся скакалку; развитию эстетических представлений и художественного вкуса.  Способствовать развитию силовых качеств у мальчиков через упражнения общеразвивающей направленности и атлетической гимнастики. | Объясняет задание эстафет:  1.Прыжками в приседе, руки на плечах впереди стоящего, добраться до противоположной стороны зала не расцепившись, обратно бегом и построиться в колонну по одному.  2.И.п. – Стоя на левой ноге, правая нога согнута в колене, её держит сзади стоящий участник, левая рука которого находится на плече впереди стоящего. Задание: не расцепившись, прыжками добраться до противоположной стороны зала, обратно бегом и построиться в колонну по одному.  3. Сбор инвентаря. Каждый участник по одному переносят степы, а затем на них переносят и строят «башню» из нестандартного оборудования (стаканчиков)  Перестраивает мальчиков и девочек отдельно в разных частях зала.  **Задание 1:** художественная гимнастика.  Объясняет задание девочкам, называет и показывает девочкам элементы упражнений с лентой: махи, круги, змейки, спирали.  затем выполняют круги в боковой, лицевой плоскости, над головой в движении прыжками в шаге.  **Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.**  **Задание 1**: двое вращают, остальные по одному забегают, делают два прыжка и выбегают;  **Задание 2:** прыжки через длинную скакалку.  Двое вращают, забегает первая девочка, выполняет прыжки, затем забегает вторая, затем третья, первая выбегает и т.д.  **1 задание**: повторение комплекса упражнений с гантелями (из домашнего задания)  Перестраивает мальчиков по два человека по станциям:  **2 задание.**  **1станция**: упражнения лыжника с амортизаторами – имитация попеременного двухшажного одновременного бесшажного хода  **2 станция**: подтягивание на низкой перекладине 3 серии по 10 раз или на верхней 3 серии по 3-5 раз  **3 станция**: Упражнения на верхние мышцы брюшного пресса (на скамьях)  **4 станция**: упражнения на нижние мышцы брюшного пресса (на гимнастических ковриках)  **5 станция**: подтягивание в и.п. лежа на скамейке, затем передвижение по одной скамейке в упоре лёжа, по одной скамейке в упоре сидя сзади, то же, но по двум скамейкам  **6 станция**: прыжки через скамейки с опорой на руки.  **7 станция**: 10 передач набивного мяча за спиной с поворотом, 10 передач набивного мяча над головой – под ногами  **8 станция**: передачи двух волейбольных мячей – один прокатить по полу, второй передать двумя руками от груди (по 5 передач); один мяч передать двумя руками из-за головы, второй- двумя руками от груди с отскоком о пол  **9 станция**: упражнения с резиной для рук сидя на стуле. Игра «Кто сильнее?» (армреслинг до 3 побед)  **10 станция**: Игра «Кто быстрее выдернет скакалку?» | | Приняв И.П., выполняют задание учителя.  Приняв И.П., выполняют задание учителя.  Выполняют укладку инвентаря в соревновательном темпе.  Девочки: разбирают ленточки и, построившись в круг, повторяют разученные элементы художественной гимнастики: махи, круги, змейки, спирали на месте; затем выполняют круги в боковой, лицевой плоскости, над головой в движении прыжками в шаге.  Составляют комбинацию из разученных элементов на 16 счетов.  Выполняют комбинацию упражнений под музыку «Вальс»  Выполняют прыжки через длинную вращающуюся скакалку поточно.  Выполняют комплекс упражнений с гантелями под руководством физорга класса  Перестраиваются по станциям парами по желанию  Работают на станциях по карточкам.  1 поток: станции -1,3,5,7,9  2 поток: станции – 2,4,6,8,10  Переход через минуту.  За переходом на станциях по песочным часам следит временно освобожденный от занятий физкультуры: Олег Н. | Предметные УУД  РУУД  КУУД  КУУД  Предметные УУД  КУУД  КУУД  ЛУУД  КУУД  Предметные УУД  КУУД  Предметные УУД  КУУД  ЛУУД  Предметные УУД |
| Заключительный этап (8 минут) | | | | |
| Игры на внимание и координацию  Рефлексия (5 минут) | Игра «Муха» (наглядный материал)  Игра «Вернись на своё место»: подаёт команды для перестроений и поворотов: два шага вперёд, направо, шаг вправо, налево, шаг влево, кругом, 2 шага вперед, кругом, шаг вправо.  В группах работа с раздаточным материалом:  - Вспомните, пожалуйста, с какого вопроса мы начали урок?  Написать определения двигательных способностей. Какое определение ловкости имеет более широкое понятие?  - Стрелками указать какие условия были созданы для развития силы, координации и ловкости?  Можно ли их создать в домашних условиях? | | Следят за командами учителя вслепую (с закрытыми глазами) и выполняют задания  Работают в группе с раздаточным материалом  Вступают в диалог с учителем и одноклассниками | ЛУУД  КУУД  Предметные УУД  ЛУУД |