**Класс:** 5 «А»

**Дата проведения:** 8.10.2023г

**Тема: «**Совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных эстафетах у учащихся в 5х классов». Закрепление элементов ритмической гимнастики в музыкальном сопровождении».

**Цель:** совершенствование знаний и умений двигательных навыков. Обновление двигательной памяти путем повторения полученных навыков и умений, создание условий для самостоятельного развития физических качеств.

**Задачи:**

Образовательные: 1. Совершенствование ранее изученных элементов. Работа по станциям.

2. Комплексно развивать координацию, силу, скорость, выносливость и ловкость. Оздоровительные: 3. Укрепление здоровья, содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.

Воспитательные: 4. Содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект. Формирование потребностей к ЗОЖ, осознанного отношения к необходимости к занятиям физическими упражнениями.

**Тип урока**: урок формирования навыков и умений.

**Методы урока**: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный, игровой, соревновательный.

**Используемые технологии**: здоровьесберегающая, ИКТ-технология, метод учебного проекта*,* метод проблемного обучения.

**Место проведения:** спортивный зал МБОУ «Мглинская СОШ №1».

**Инвентарь:** маты, скакалки, обручи, гантели, баскетбольные и волейбольные мячи, дартс, бадминтонные и теннисные ракетки, учебные карточки, гимнастические маты, скамейки гимнастические, скакалки, теннисные мячи, кегли, волейбольные мячи.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап образовательного процесса | Деятельность учителя | Деятельность учащегося | | | |
| Личностная | Регулятивная | Познавательная | Коммуникатив ная |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Подготовительный(15минут)** |  |  |  |  | Обсудить ход предстоящей разминки.  Освобождён- ные, работают с тестом по пройденному материалу. (приложение)  **Личностно-** |
| **1.**Построение | Подвести | Формирование | Формирование | Весь класс во |
| -Какие качества развивает | учащихся к | интереса. | интереса. | фронтальном |
| физическая культура? | задачам урока, | Установить роль | Активное участие | режиме слушает |
| -Как вы думаете, зачем | настроить на урок. | разминки при | в диалоге с | учителя. |
| человеку необходимо делать | Обратить внимание | подготовке | учителем. | Планировать |
| утреннюю гимнастику? | на внешний вид. | организма к занятию |  | путь достижения |
| - Какие физические качества | **Информационная** | с предметами. |  | цели, ставить |
| развиваются на гимнастике. | **технология**. |  |  | познавательные |
| «Для чего мы тренируемся?» <http://www.nofollow.ru/video>  .php?c=R1Zt3gICmXo | Следить за осанкой. | **Здоровьесбере-** |  | задачи. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * Ходьба - на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней, в полуприсяди, в низком присяди. * Бег. * Перестроение в три шеренги. * ОРУ на месте. Упражнения для головы. Упражнения для рук. Упражнения на туловище. Упражнения на ноги. | Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока.  Выбрать лучшего для проведения разминки.  При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений учеником. | **гающая технология.**  Уточнить влияние разминки на все группы мышц.  Правильное и сознательное выполнение упражнений.  Определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке. | Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению ошибок. | Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов.  Умение сосредоточиться для достижения цели. | **ориентиро- ванная технология**.  Деятельность направлена на продуктивное взаимодействи е при прове- дении разминки как со сверстни- ками, так и с учителем. |
| **Основной (20 мин)**  Работа по станциям:  **1**. Маты – упражнения на пресс  Поднимание туловища-15раз  Поднимание ног за голову- 15раз | Разделить учащихся на пары. Выбор главного.  **Технология группового обучения.**  Показ и рассказ станций. На каждой станции | Определять степень  утомления организма во время учебной деятельности  Умение организовать собственную деятельность.  Умение распознать и называть двигательное | Самостоятельно выстраивают работу с помощью памятки и инструкций учителя. | Осуществлять  актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе и на жизненный опыт. | Умение работать в парах.  Умение договариваться и взаимодейство вать в совместной деятельности |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Отжимания-10 раз | карточки с упражнениями и дозировкой.  Напомнить технику безопасности при работе на станциях.  Развести учащихся по станциям.  Работа по 2-3мин на станции.  По свистку переход по кругу на следующую станцию.  Проследить за спорт. инвентарём на станции. аккуратно оставить на месте работы.  Переход со станции на | действие.  Понимание необходимости физических упражнений для здоровья.  Умение проявлять дисциплиниро- ванность.  Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности. | Сознательное выполнение определенных упражнений.  Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя.  Умение технически правильно выполнять упражнение.  Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению.  Осуществляют |  | со сверстниками.  **Коммуникати вная технология.**  Умение находить общий язык в коллективе.  Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий. |
| **2.** Гантели |  |
| Сведение –разведение рук - 10раз  Сгибание –разгибание рук -10 раз  Поднимание –опускание рук- 10 р. | Умение выделять необходимую информацию |
| **3.** Большие мячи |  |
| Прыгать на мячах. |  |
| Катаемся на животе, спине. |  |
| **4.** Дартс |  |
| Выполнение по 3x3 захода. |  |
| **5.**Скакалка |  |
| Прыжки в вперед 30 раз |  |
| Прыжки назад -30 раз |  |
| Прыжки скрестно-30раз |  |
| **6**.Волейбольные мячи |  |
| Передача верхняя |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Передача нижняя  **7.** Теннисные ракетки Набивание т. мяча на ракетке. Набивание т. мяча от стены **8**.Обруч  Крутим на талии, руке, шее.   * Маты   Кувырки, мостик, ст. на лопатках, коробочка.   * Баскетбольные мячи   Ведение правой, левой рукой, с павой на левою.   * Бадминтон Игра в паре. * Резиновые мячи.   Подбрасывание и ловля правой и левой рукой  **Заключительный (10 мин.)**  1. Игра « Хвостик» | станцию проходит в медленном шаге.  Учитель находится на станции – дартс и подает дротики.  Весь зал в поле зрения.  Помогает и поясняет при возникших вопросах.  Учащиеся проходят полный круг.  Напомнить правила игры.  Технику | Определять степень утомления организма  во время игровой | самоконтроль за состоянием своего организма.  Умение сосредоточиться для достижения цели.  Умение собраться, настроиться на деятельность  Осуществлять самоконтроль,  **Игровые** |  | Взаимодействи е со сверстниками на принципах взаимоува- жения и взаимопомощи  Внимательное отношение к собственным переживаниям и переживаниям соперников.  Умение активно включаться в |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. Подведение итогов урок. Просмотр видеоролика: «5 правил здорового образа жизни».  [http://www.youtube.com/watch?](http://www.youtube.com/watch) v=1k93tLhIaUg  Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия. Учитель задает вопросы:   * Кто сегодня старался выполнять поставленные задачи правильно поднимите правую руку на уровне плеча. * Кто соблюдал технику безопасности на уроке поднимите руку на уровне головы? * Кто работал дружно в группе, в команде поднимите руку вверх * оцените свою работу на уроке.   Дать домашнее задание. Выставление оценок. | безопасности в игре.  Восстановить пульс, дыхание.  Для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье, необходимо знать, как работает организм. Важно соблюдать правила питания, тогда пищеварительная система будет хорошо работать! | деятельности.  Осознать нужность домашнего задания | **технологии.**  Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя | Обсуждают работу на уроке.  Оценивают свою деятельность. | коллективную деятельность.  Умение применять полученные знания в организации режима дня. |