**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 прессПоднимание туловища-15разПоднимание ног за голову- 15раз | Разделить учащихся на пары. Выбор главного.**Технология группового обучения.**Показ и рассказ станций. На каждой станции | Определять степеньутомления организма во время учебной деятельностиУмение организовать собственную деятельность.Умение распознать и называть двигательное | Самостоятельно выстраивают работу с помощью памятки и инструкций учителя. | Осуществлятьактуализацию 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 - 10разСгибание –разгибание рук -10 разПоднимание –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**.ОбручКрутим 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 организмаво время игровой | самоконтроль за состоянием своего организма.Умение сосредоточиться для достижения цели.Умение собраться, настроиться на деятельностьОсуществлять самоконтроль,**Игровые** |  | Взаимодействи е со сверстниками на принципах взаимоува- жения и взаимопомощиВнимательное 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=1k93tLhIaUgАнализ 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. |