**Схема конспекта урока**

Аттестуемый педагог: Гребенникова Наталья Владимировна

Предмет: Физическая культура. Класс 7 «В»

Тема урока: Техника выполнения « опорного прыжка» и « акробатических упражнений». Раздел « Гимнастика»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Этапы работы** | **Содержание этапа** |
| 1. | **Организационный момент:**   * **Цель этапа:** позитивный настрой обучаемых на дальнейшую эффективную работу на уроке. * **Цель для обучающихся:** настроиться на продуктивную работу на уроке. * **Цель для учителя**: подготовить обучающихся к работе на уроке.   **Задачи**:   * создание позитивного настроя обучающихся на дальнейшую эффективную работу; * обеспечить быстрое включение обучающихся в работу.   **Методы:**   * беседа; * вербальные и невербальные средства общения способствующих созданию положительного настроя (улыбка, доброжелательный тон, взгляд). | I.Построение в одну шеренгу.  «В одну шеренгу становись!»  «Равняйся! Смирно! Вольно!»  2. Рапорт, приветствие и сообщение задач урока  Здравствуйте! Сегодня мы с вами будем повторять и совершенствовать опорный прыжок: девочки « через козел ноги врозь»; мальчики « через козел, согнув ноги» и связку из акробатических упражнений . Выполним обще-развивающие упражнения с гимнастическим обручем. В оставшееся время поиграем в игру « Запрещеннное движение».  3. Психологический настрой**. *Аутотренинг «Психологическая минутка».***  ***Учитель: – Успокоились, закрыли глаза, глубоко вдохнули и выдохнули. Настраиваемся на урок и приступаем к работе.*** |
| 2. | ***Подготовительный момент:***  ***Цель этапа: ознакомление с приемами подготовки организма к нагрузкам, способами преодоления препятствий при прохождении пересеченной местности.***  ***Цель для обучающихся:***   * установить степень усвоения знаний умений и навыков в выполнении строевых, ОРУ, увидеть пробелы и корректировать их выполнение; * уметь в процессе передвижения по залу рационально использовать места работы; * повторить и закрепитьстроевые, ОРУ; * уметь применять знания к самостоятельным занятиям; * развить потребности к самообразованию; * уметь выполнить самоконтроль при выполнении физических упражнений; * наметить пути самовоспитания характера.   ***Цель для учителя:***   * определить уровень усвоения учебного материала обучающимися; * расширение кругозора учащихся; * развитие интереса к использованию спортивных снарядов и инветаря для физического развития; * повышение интереса к предмету.   ***Задачи:***проверить качество выполнения упражнений | ***Учитель:*** *Приложили большой палец левой руки, на внутреннюю часть запястья правой руки, нашли пульс и посчитали за 1 минуту количество ЧСС, каждый свой результат запомните и в конце урока повторим измерение, что бы сравнить показатели.*  I.Строевые упражнения:  II. Повороты  а) На – пра-во!  б) На –лево-во!  в) Кру-гом!  В обход налево шагом марш!  III.Ходьба:  а) на носках, руки в стороны;  б) на пятках, руки на пояс;  в) перекатом с пятки на носок;  IV.Бег  а) с прямыми ногами вперед;  б) с прямыми ногами назад;  в) с прямыми ногами в стороны;  V.Упражнение на восстановление дыхания:  1-2. вдох глубокий (руки вверх)  3-4. выдох полный(руки вниз)  VI. По ходу движения каждый берет обруч.  VII.Перестроение из колоны по одному в колонну по три.  VIII.Обще-развивающие упражнения с обручами: ( слушать внимательно учителя и повторять все за ним)   1. И.п.- о.с. ( смотреть на обруч) 2. обруч на уровне груди 3. обруч вверх 4. обруч на уровне груди 5. обруч вниз      1. И.п. – о.с.( упражнение выполнять с наибольшей амплитудой) 2. наклон головой вперед 3. тоже назад 4. тоже вправо 5. тоже влево 6. И.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны.( обруч в правой) 7. поворот влево( передать обруч в левую) 8. и.п. 9. тоже вправо ( передать обруч в правую) 10. и.п 11. И.п.- ноги на ширине плеч (обруч внизу) 12. наклон вперед ( обруч вперед) 13. и.п. 14. прогнуться назад( обруч вверх) 15. и.п. 16. И.п.-о.с. ( обруч вверху) 17. наклон вправо (обруч в право) 18. и.п. 19. наклон влево (обруч в лево) 20. и.п. 21. И.п.- о.с.( обруч в правой) 22. мах правой вперед( пердатьпод ногой обруч в левую) 23. и.п. 24. тоже левой 9передать под ногой обруч в правую) 25. и.п. 26. И.п.- стоя в обруче   1-4. прыжки на двух через обруч.   1. И.п.- о.с.( обруч в правой в низу с боку)   1. руки вверх ( обруч через сторону вверх, передать в левую)  2. руки вниз ( обруч в левой вниз с боку )  3-4. тоже  IX.Перестроение из колоны по три в колону по одному.  X.Перестроение по отделениям.  XI.Подготовка мест занятий. |
| 3. | ***Закрепление раннее изученного материала.***  ***Цель этапа:*** ***отрабатывать технику акробатических упражнений, комбинаций; выполнение практической работы; применение знаний в жизни.***  **Цель для обучающихся**: *знать технику выполнения опорного прыжка и акробатических упражнений изученных ранее..*  **Цель для учителя*:*** *координировать действия* **обучающихся** *при выполнении акробатических упражнений и опорного прыжка.*  ***Задачи:***   * *выявить качество и уровень овладения ЗУН обучающимися при выполнении тренировочных упражнений и обеспечить их коррекцию;* * *показать роль физических упражнений для укрепления здоровья и ЗОЖ;* * *осознать тесную взаимосвязь между теорией и практическим применением знаний о способах и методикой выполнения упражнений ;* * *показать необходимость занятий гимнастикой для расширения кругозора, самовоспитания и возможность его применения для самостоятельных занятий.* * *Осознать роль страховки при выполнении акробатических упражнений и опорного прыжка.*   **Методы и формы**: индивидуальный, фронтальный, поточный и групповой методы выполнения упражнений.  **Критерии достижения целей и задач данного этапа:**   1. Выявление качества выполнения упражнений путем просмотра и самостоятельного выполнения упражнений. 2. Ликвидировать причины полученных недостатков.   ***Возможные действия*** в случае, если педагогу или обучающемуся не удается достичь поставленных целей:  исправление ошибок,  корректировка техники выполнения акробатических упражнений.  ***Методы организации совместной деятельности обучающихся****:*   * использование обучающимися взаимопомощи и взаимоконтроля. * создание ситуации успеха в учении; * самостоятельно анализировать,   обобщать, делать выводы  ***Методы мотивирования*** (стимулирования) учебной активности обучающихся:  Оценить технику выполнения упражнений по 5 бальной системе. | ***Учитель:*** *Ребята, кто может ответить на вопрос: Что такое акробатика и Опорный прыжок ? Правильно. Ну что, приступим?*  Упражнения в акробатике выполняются слитно без лишних движений;  Следить за точностью исполнения.  XII. а) « Опорный прыжок»  Мальчики « через г.козел- согнув ноги».   1. и.п.- руки на г.козле   оттолкнуться от г.мостика, выпрыгиваем вверх, согнувшись.   1. и.п. – стоя на г.мостике,   оттолкнуться и сделать вскок на г.козел в упор присев.  3. с 2-3 шагов разбега сделать вскок на г.козел.   1. с разбега выполнить прыжок в целом.   2610_html_40af996  Девочки « через г.козел- ноги врозь».   1. выполнить махи правой и левой ногой в стороны. 2. и.п. – стоя на г.мостике, руки на г.козле, оттолкнуться от мостика и сделать выпрыгивание вверх, ноги врозь. 3. с 2-3 шагов разбега выполнить выпрыгивание вверх. 4. с разбега выполнить прыжок в целом.   2610_html_28a03604  XIII. Смена мест занятий  « Акробатика»  Совершенствовать технику выполнения ранее разученной комбинации.  Мальчики: заднее равновесие на ноге, кувырок вперед, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов, кувыров в перед в стойку на лопатках с опорой о маты, из и.п. лежа на спине «мост».  Девочки: заднее равновесие, кувырок вперед, перекатом назад стойка на лопатках с опорой о спину, переворот через плечо в полушпагат, «мост».  XIV. Уборка мест занятий. |
| 4. | ***Задание на дом***  ***Цель этапа: получить и воспринять информацию о содержании и способах выполнения домашнего задания.***  ***Цель для обучающихся***: повторить правила составления утренней гимнастики  ***Цель для учителя:*** обеспечить понимание целей, содержания и способов выполнения домашнего задания; закрепить ЗУН в составлении комплекса упражнений.  ***Критерии успешности выполнения домашнего задания:***   * оптимальный объем и сложность домашнего задания; * предупреждение о возможных затруднениях и способах их ликвидации; * творческо-поисковый характер выполнения заданий. | **Домашнее задание:** *Самостоятельно разработать комплекс упражнений для гимнастического обруча.*  *На следующем уроке проверим выполнение домашнего задания* |
| 5. | ***Итог урока.***  ***Цель этапа: выявление уровня достижения поставленных целей обучающимися.***  ***Цель для*** ***обучающихся:*** оценивание своей деятельности и деятельности своего одноклассника на уроке (саморефлексия);  ***Цель учителя:*** совершенствовать умение учащихся объективно оценивать достижения одноклассников и свои. | ***Учитель:***  *Поиграем. Игра на внимание: « Запрещенное движение».* ***Правила игры:*** *учитель стоит перед обучающимися говорит и показывает упражнения, ученики за ним повторяют как только,учитель показал «запрещенное упражнение дети его выполнять не должны.» Запрещенное движение» ( руки на пояс) Кто ошибается, то делает шаг вперёд.*  ***Критерии оценивания:*** *4 ошибки- не удовлетворительно, 2ошибки- удовлетворительно, 1 ошибка хорошо, без ошибок- отлично. А теперь измерим с вами ЧСС, как в начале урока и сравним показатели.*  ***Учитель*:**  Дорогие ребята, вот и закончился наш сегодняшний урок   * ***Какое задание вам сегодня понравилось?*** * ***Какое задание было самым интересным?*** * ***А какое самым трудным?*** * ***Какую учебную задачу мы решали сегодня на уроке?*** * ***Поднимите руки, кому было легко?*** * ***А кому трудно?*** * ***Как вы преодолевали трудность в выполнении задач?*** * ***Что вы можете посоветовать тем детям, кто испытал на уроке трудность?***   *Можем подвести следующие итоги…. Выставить отметки, выделить наиболее активных**обучающихся на уроке.*  *Равняйсь! Смирно! Урок окончен! До свидания. Спасибо за урок!* |