**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 урокаЗдравствуйте! 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.Бега) 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. тожеIX.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_28a03604XIII. 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!* |