

## Ход урока

Этапы урока	Содержание	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	Формируемые УУД
<p>Подготовительный</p> <p><b>1. Организационный момент.</b></p> <p><i>Самоопределение к деятельности</i></p>	<p>Построение, приветствие. Сегодня у нас открытый урок.</p> <p>- Все ли готовы к уроку? Посмотрите друг на друга у всех ли форма соответствует сегодняшнему занятию?</p>	<p>Создаёт ситуацию для самоопределения обучающихся</p>	<p>Проявление интереса к материалу изучения.</p> <p>Построение.</p> <p>Приветствие.</p> <p>Называют предметы</p>	10 мин	<p>Проявление положительного отношения к учебной деятельности, формирование мотивации к учению.</p> <p><i>(Личностные УУД)</i></p>
<p><b>2. Формулирование темы урока</b></p>	<p>Скажите какие предметы в зале соответствуют теме урока? (скакалки, скамейки, маты, козёл гимнастический). Правильно, гимнастика. А как называется раздел гимнастики, который включает в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку? (акробатика). И так тема нашего урока: «Совершенствование акробатических упражнений».</p>	<p>Предлагает сформулировать тему урока.</p>	<p>Выдвигают варианты формулировок тем, участвуют в их обсуждении.</p>		<p>Использовать имеющиеся знания и опыт <i>(Регулятивные УУД)</i></p> <p>Формулировать задачу.</p>
<p><b>3. Актуализация знаний и постановка учебной проблемы</b></p>	<p>Ребята, какие акробатические упражнения, вы знаете? Для чего мы учимся выполнять упражнения? Какую пользу они приносят?</p> <p>Сегодня я предлагаю вам поработать в группах над созданием мини-проекта. Каждая группа (а их будет 4) составляет свою акробатическую комбинацию. Вам предлагается набор упражнений разной сложности. Вы выбираете те, которые соответствуют вашему уровню подготовленности, записываете в таблицу</p>	<p>Создаёт условия для положительной мотивации во время урока.</p> <p>Предлагает творчески подходить к выполнению акробатических упражнений</p>	<p>Слушают наводящие вопросы учителя, отвечают на них. Задают вопросы</p>		<p>Осознано и произвольно осуществлять высказывание в устной форме.</p> <p>Пользоваться накопленными знаниями <i>(Регулятивные УУД)</i>; ориентироваться в своей системе знаний: находить закономерности</p>

	и изображаете графически в виде пиктограмм. Отрабатываете связку и оцениваете друг друга с помощью оценочного листа. В качестве защиты мини-проекта один из группы демонстрирует связку и предоставляет таблицу.				
<b>4. Выполнение упражнений в ходьбе и беге, используя гимнастические скамейки</b>	<p>Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом. В разминке используются 4 гимнастические скамейки, которые располагаются поперёк зала на одинаковом расстоянии друг от друга.</p> <p>Упражнения в ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на носках по скамейке, руки в сторону, спина прямая;</li> <li>- ходьба на пятках, руки в замок за головой;;</li> <li>- перекатами с пятки на носок руки вверх;</li> <li>- высоко поднимая колени руки перед собой;</li> </ul> <p>Упражнения в беге:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- змейкой между скамейками;</li> <li>- ноги врозь, скамейка под ногами лицом вперёд, следующая скамейка – спиной вперёд и т.д.;</li> <li>- бег по скамейке сбоку, наступая на неё правой ногой, по другой скамейке – левой и т.д.;</li> <li>--через центр, наступая на каждую скамейку;</li> <li>- перепрыгивая через скамейки;</li> <li>- передвигаясь на животе с помощью рук по одной скамейке. На следующей – упор руками на скамейку, перепрыгивание двумя ногами.</li> </ul>	<p>Организует место выполнения разминки, используя гимнастические скамейки.</p> <p>Контролирует правильное выполнение двигательных действий.</p>	<p>Выполняют разминку, используя гимнастические скамейки.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p>		<p>Предметные УУД: выполнение строевых команд, ходьбы, бега, ОРУ, соблюдение требований техники безопасности.</p> <p>Умение видеть и чувствовать красоту движения (Личностные УУД)</p> <p>Умение организовать собственную деятельность (Регулятивные УУД).</p> <p>Распознавать и называть двигательное действие (Познавательные УД).</p>

	<p>Ходьба с заданием: на восстановление дыхания. Перестроение в колонну по 4 ОРУ, стоя возле гимнастической скамейки</p> <p><b>1.</b> И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – 4 круговые движения головой вправо 5 – 8 Тоже влево</p> <p><b>2.</b> И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 наклон головы вправо. 2 – наклон влево. 3 – наклон вперёд. 4 – наклон назад.</p> <p><b>3.</b> И. п. – основная стойка, руки в стороны. 1. – 3 правая рука вверх, согнутая в локте, левая внизу, согнутая в локте, соединить кисти в замок. 4. – И.п. 5 – 8 тоже, меняя руки</p> <p><b>4.</b> И. п. – широкая стойка ноги врозь, правая рука на поясе, левая вверх. 1 – наклон туловища вправо; 2 – и.п. 3 – наклон влево, руки поменять 4- и.п.</p> <p><b>5.</b> И.п.- правая нога на скамейке в выпаде 1 – 4 покачивание в выпаде, опорная нога прямая, руки на скамейку; 5 – 8 тоже с другой ноги</p> <p><b>6.</b> И.п- сед на скамейке, ноги врозь. 1 – наклон к правой ноге, руками коснуться носков; 2 – наклон вперёд; 3 – наклон влево; 4 – вернуть ногу в исходное положение;</p> <p>7. И.п – упор лёжа, руки на гимнастической скамейке (девочки), упор лёжа руки на полу, ноги на скамейки (мальчики)</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре.</p>			<p>Каждое упражнение 6-8 раз</p> <p>Девочки 10 раз, мальчики 15 раз</p>	
<b>Основная часть</b>	Убрать скамейки. Разбиться на 3 группы	Организует	Готовят место	25 минут	Взаимодействовать со

<p><b>1. Подготовка и проведение групповой работы</b></p>	<p>по уровню освоения акробатических упражнений. Приготовить место для занятий (уложить гимнастические маты в дорожки)</p> <p>1. Подготовительные упражнения:  - 2 кувырка вперёд в группировке – прыжок вверх прогнувшись;  - кувырок назад в упор присев – перекатом назад, стойка на лопатках;  - сед углом – лечь, руки вверх – согнуть руки, ноги «мост» (девочки). Длинный кувырок – стойка на голове (мальчики):  - И.п. – руки прямые вверх, правая сзади на носок. Шаг вперёд правой – равновесие на одной, руки в стороны («ласточка»)</p> <p>2. Работа в группах над составлением акробатической комбинации.</p> <p>Каждая группа получает набор дидактических материалов (комплексы упражнений для составления акробатической комбинации, таблица для заполнения и графического изображения упражнений, пиктограммы, оценочный лист). А так же ручка и карандаш.</p>	<p>взаимодействие детей и распределяет по группам (девочки и мальчики отдельно).</p> <p>Системно-деятельностный подход.</p>	<p>занятий, выполняют подготовительные упражнения.</p> <p>Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. Осуществляют страховку.</p>		<p>сверстниками в группах (<i>Коммуникативные УУД</i>)</p> <p>Соблюдать предлагаемые правила выполнения заданий; проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорства в достижении цели (<i>Личностные УУД</i>)  Координировать работу в соответствии с определённым временем (<i>Регулятивные УУД</i>)</p>
<p><b>2. Защита мини- проекта</b></p>	<p>По команде учителя, один представитель из группы демонстрирует технику выполнения акробатической комбинации, сдаёт заполненную таблицу и оценочный лист.</p>	<p>Анализирует правильность выполнения акробатической комбинации.</p>	<p>Заполняют таблицу. Оценивают друг друга, заполняют оценочный лист.</p> <p>Один из группы демонстрирует технику выполнения акробатической</p>	<p>5 мин.Ссыл</p>	<p><i>Познавательные:</i> извлекают необходимую информацию из дидактического материала, предложенного учителем, из собственного опыта;  Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; действуют с учетом выделенных учителем</p>

		Организует уборку инвентаря на место.	комбинации. Убирают спортивный инвентарь		ориентиров, оценивают ( <i>Регулятивные УУД</i> ). умеют договариваться и приходиться к общему решению в совместной деятельности ( <i>Коммуникативные УУД</i> )
<b>Заключительный этап</b> <b>1.Рефлексия деятельности и подведение итогов</b>	Наш урок подошёл к концу. Вы сегодня отлично поработали. Я увидела, как вы творчески подходили к заданию, умело распределяли роли, договаривались и приходили к общему решению. Помогали и поддерживали друг друга. А какие вы представили акробатические комбинации! Каждая из них была по своему сложной, например... -А что вы испытывали, когда работали в группах? Что для вас было самым сложным? Чему научились на уроке?	Создает ситуацию, связанную с приятными эмоциями, чувством удовлетворения от работы, ощущением собственной компетентности, самоуважения.	Анализируют свою деятельность (оценивают свои достижения, чувства и эмоции, возникшие в ходе и по окончании урока). Отвечают на вопросы.	5 мин.	Рефлексия способности организовать творческую работу. Рефлексия мотивации, способов деятельности, общения. ( <i>Личностные УУД</i> ) Самооценивание ( <i>Регулятивные УУД</i> ) Прогнозирование. Определение внутренней позиции школьника ( <i>Личностные УУД</i> )
<b>2. Домашнее задание</b>	В качестве закрепления пройденного материала мини онлайн-тест «Акробатические упражнения». <a href="https://onlinetestpad.com/ru/test/658715-gimnastika-s-elementami-akrobatiki">https://onlinetestpad.com/ru/test/658715-gimnastika-s-elementami-akrobatiki</a>	Мотивирует учащихся к выполнению домашнего задания			Умение применять полученные знания в организации режима дня ( <i>Регулятивные УУД</i> ).

**Используемая литература:**

1. «Спорт в школе» -методическая газета для учителей физкультуры № 21, 2006 г., Издательский дом «Первое сентября», стр. 10-12;
2. «Спорт в школе» -методическая газета для учителей физкультуры № 24, 2006 г., Издательский дом «Первое сентября», стр. 19-20;
3. «Физическая культура в школе»- научно-методический журнал № 1, 2005 г., Издательский дом «Школа- Пресс», стр.53-54;
4. «Физическая культура в школе»- научно-методический журнал № 2, 2004 г., Издательский дом «Школа- Пресс», стр.44-48;

5. Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М. Я. Виленского, В. И. Ляха /авт.-сост. Г. О. Рощина. – Волгоград : Учитель, 2019. – 187 с.