

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа г. Бирюча»

Проект на тему:

«Развернутый план урока физической культуры

в 6 классе

«Гимнастика с элементами акробатики»».

Выполнил: Дворяшин В.М., учитель

физической культуры.

1.Краткая аннотация.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время. В системе физического воспитания акробатике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Акробатика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой акробатике является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Акробатические упражнения входят в программный материал 1-11 классов, имеют большое значение в физическом воспитании школьников:

- большое разнообразие акробатических упражнений, минимальная
- потребность овладения и предоставляют педагогу широкие возможности для разностороннего воздействия на занимающихся;
- двигательные навыки и способности, личностные качества, формируемые, развиваемые, воспитываемые при выполнении акробатических упражнений, оказывают большую помощь в формировании навыков самостраховки, в овладении другими видами упражнений;
- акробатические упражнения находят все большее применение в прикладных видах гимнастики (профессионально-прикладной, военно-прикладной, спортивно-прикладной).

Обучение акробатическим упражнениям начинается с простейших упражнений (группировки и перекувырки), после освоения которых изучаются более сложные упражнения (кувырки, стойки, мосты, перевороты и др.).

Оригинальность замысла урока состоит в применении гибких и творческих методов и форм обучения, в обеспечении свободы в выборе средств обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, в широком использовании вариантов сочетания инвентаря и оборудования, технических средств.

Цель урока: обеспечить овладение занимающихся на уровне «сформированности элементарных двигательных умений» техникой акробатического упражнения – кувырок вперед, кувырок вперед, выполняя слитно, а также физических и личных качеств, характерных для гимнастических упражнений, формирование необходимых знаний для их успешного освоения.

Задачи:

1. **Образовательная:** ознакомить учащихся с техникой выполнения

гимнастических упражнений под контролем внимания на мышечных ощущениях; научить правильному дыханию при выполнении упражнений.

1. **Воспитательная:** формировать качества характера: терпение, силу воли, смелость, доброжелательность, толерантность; воспитывать физические качества: гибкость, координацию, ловкость; взаимовыручку, чувства товарищества .
2. **Развивающая:** укреплять здоровье, содействуя развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции средствами гимнастических и дыхательных упражнений; совершенствовать координационные способности в равновесии, а так же при выполнении кувырка вперед и назад слитно; закрепить технику опорного прыжка; способствовать формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.

Методы ведения урока словесные: команды, объяснение, беседа, инструктаж, комментарии и замечания, показ; практические специфические методы: повторно - круговой, игровой

Формы работы	Ресурсы
Фронтальная	<p>1. Рабочая программа по физической культуре для 6 класса на основе комплексной государственной программы физического воспитания для 1-11 классов, В.И.Ляха, А.А. Зданевича</p> <p>2. Гимнастика внеурочная деятельность в школе- пособие для учителей Кузнецов</p> <p>3. Спортивное гимнастическое оборудование: гимнастические маты, бревно гимнастическое, гимнастическая стенка вертикальная, гимнастический козел, малые мячи для массажа стоп.</p>
Поточная	
Индивидуальная	
Групповая	

Планируемый результат	
<p>Предметные умения</p> <ul style="list-style-type: none"> - иметь представление о понятиях «дыхательная гимнастика», "физическая нагрузка", «акробатика», упражнение под контролем сознания"; - уметь выполнять гимнастические упражнения на равновесие, на осанку. - правильно выполнять акробатические упражнения: перекаты на спине, стойку на лопатках с поддержкой. - уметь выполнять кувырки в горизонтальной и вертикальной плоскости лежа на гимнастических матах. - уметь определять оптимальную для себя высоту на горизонтальной гимнастической стенке. - знать, зачем необходим массаж стоп. - уметь выполнять два, три кувырка слитно назад и вперед (в парах) - уметь сосредотачиваться на мышечных ощущениях при 	<p>Личностные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устанавливать связь между целью учебной деятельности и ее мотивом; - знать технику безопасности на уроках гимнастики и выполнять её требования. - определять общие для всех правила поведения на уроке и правила страховки сложных элементов товарища по группе. - определять правила индивидуальной работы и правила самостраховки. - оценивать усваиваемое содержание (исходя из личностных ценностей); - устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом, уметь её обосновать в конце урока. <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять и формулировать цель деятельности на уроке; - иметь первоначальные навыки умений саморегуляции средствами гимнастических, дыхательных и массажных упражнений (шейного отдела), и их значение в сохранении здоровья; - сознательно выполнять последовательность двигательных действий на уроке, понимая

<p>выполнении упражнений на статическую задержку позы.</p> <p>- уметь преодолевать страх, нерешительность, проявлять смелую осторожность при выполнении опорного прыжка через козла способом «ноги врозь»</p>	<p>значение коррекционных упражнений для сохранения осанки и профилактики плоскостопия.</p> <p>- работать по инструкции учителя и самостоятельно, но в рамках текущего самочувствия и группы здоровья. Не допускать передозировки физической нагрузки и перетренированности.</p> <p>- отличать верно выполненное двигательное действие от неверного на основе мышечных ощущений и текущего самочувствия;</p> <p>- осуществлять самоконтроль;</p> <p>-совместно с учителем и одноклассниками давать ответ на поставленную проблему и оценку деятельности на уроке.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i></p> <p>- ориентироваться в области системы знаний о физической культуре, называя разные виды спорта и другие виды физкультурной деятельности.</p> <p>- ориентироваться в системе знаний акробатических и гимнастических упражнений (определять границы знания/незнания, степень – получилось не получилось: выразительно; красиво; грациозно); знать терминологию применяемых гимнастических упражнений.</p> <p>-уметь объяснить - как выполнить или сразу показать двигательное действие по просьбе учителя или товарища, используя свой жизненный опыт;</p> <p>- проводить анализ учебного материала;</p> <p>- проводить сравнения направленности гимнастических упражнений, их влияние и значение для сохранения здоровья.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p> <p>- слушать и понимать речь других;</p> <p>-выполнять двигательные действия по инструкции учителя, товарища или на основе анализа мышечных ощущений.</p> <p><i>В</i> - проявлять инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, строго соблюдая требования техники безопасности на уроке.</p>
---	---

	-уметь взаимодействовать с участниками учебного процесса, брать на себя роль лидера при необходимости быстрого принятия решения при смене двигательной, технической или тактической задачи.
--	---

Ожидаемые результаты.

Личностные результаты:

- овладение знаниями и умениями по организации и проведению общеразвивающих и подготовительных упражнений оздоровительной и тренировочной направленности, обеспечивающих функциональную готовность организма к выполнению кувырка вперед, с учетом индивидуальных физических свойств учащихся;
- воспитание волевых качеств посредством усложнения условий выполнения учебных заданий, обеспечивающих психологическую готовность организма к овладению кувырком вперед, с учетом индивидуальных личностных свойств учащихся;
- воспитание культуры движений посредством гимнастических упражнений;
- овладение умением выполнить акробатическое упражнение – кувырок вперед.

Метапредметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о прикладном значении акробатических упражнений как средстве физической культуры и возможности их применения в повседневной жизнедеятельности;
- приобретение умений в выборе инвентаря и одежды для занятий гимнастическими упражнениями, умений организовывать места занятий и осуществлять контроль своей деятельности в процессе выполнения акробатических упражнений, обеспечивая безопасность в рамках различных условий их выполнения;
- формирование первоначальных представлений о способах наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок и использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий;
- овладение умениями находить адекватные способы взаимодействия во время учебной деятельности со сверстниками и взрослыми.

Предметные результаты.

- формирование первоначальных представлений о оздоровительно-развивающем и воспитывающем значении акробатических упражнений и их влиянии на развитие человека;
- овладение акробатическими упражнениями – разновидностями группировок и перекатов, кувырком вперед и необходимыми знаниями об основах техники для их успешного выполнения.

2. Место и роль темы в курсе.

В школьную программу акробатика включена как элемент спортивной гимнастики. Учащиеся выполняют самые простые акробатические упражнения. К ним относятся равновесия, стойки, шпагаты, упоры, перекаты и кувырки. Эти упражнения доступны и помогают развить силу, гибкость, стать более ловкими. Они же помогают развить вестибулярный аппарат (ориентировку в пространстве). Выполняя эти упражнения по заданию учителя, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию ранообразных координационных способностей.

Учебный материал по акробатике учащиеся в нашей школе изучают во второй четверти. Уроки акробатики строю так: 10 минут вводная часть, 15-17 минут разучивание новых и закрепление основных, ранее изученных акробатических упражнений. Оставшееся время посвящаю развитию быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, прыгучести, силы и развитию других физических качеств. Учащиеся средних и старших классов работают по индивидуальному плану, чему способствует разработанная в школе система организации такой самостоятельной работы. Может возникнуть вопрос: а как же остальной гимнастический материал? В третьей четверти мы разучиваем и совершенствуем упражнения на бревне, лазание по канату и т.п. Физкультурный зал в школе хотя и небольшой, но хорошо оснащён необходимым гимнастическим оборудованием. Это позволяет всем учащимся одновременно работать на протяжении каждого урока. Мы несколько расширяем содержащийся в учебной программе материал по акробатике. Элементы акробатики условно поделили для каждого на четыре группы трудности. Понятие «группа трудности» ввели для того, чтобы учащиеся знали: чем выше группа трудности упражнений, тем, следовательно, выше оценивается труд учащихся. В каждую группу включены разные акробатические упражнения: перекувырки, стойки, мост, элементы силовой акробатики. К четвёртой группе отнесли дополнительные упражнения, такие, которые не входят в основной раздел программы для данного класса. Их включение продиктовано стремлением создать учащимся возможность заниматься в опережающем плане. Работа построена так, что часть дополнительных упражнений в последующем классе будет входить в третью группу трудности, упражнения же из третьей группы перейдут во вторую и т.д. Некоторые упражнения первой группы трудности, к примеру, выполняемые для поддержания мышечного тонуса, развития подвижности, укрепления отдельных групп мышц (наклон назад до касания головой мата из стойки на коленях ноги врозь, а также под углом с различным положением рук на время) учащиеся проделывают на протяжении всех лет обучения в 5-9 классах. Эти упражнения и ряд других учащиеся регулярно выполняют и в домашних условиях. В них в первую очередь нуждаются те, кто в предыдущие годы не совсем чётко их выполнял. Однако требования к выполнению упражнений с каждым годом повышаются. Для контроля за освоением акробатических упражнений я завела общую тетрадь, где записаны по классам фамилии учащихся и зафиксированы упражнения в таком порядке, каком задаю. А тот факт, что на протяжении десяти уроков я отмечаю против фамилии каждого ученика упражнения, которые он выполняет без ошибок, лишь помогает мне в работе. Учащимся 5 класса объясняю, а ребятам из последующих классов напоминаю, что, если они выполняют все упражнения первой группы трудности, то тем самым обеспечат себе оценку «3» по освоению акробатики. Если же успешно продемонстрируют свои умения при выполнении упражнений второй группы трудности, их труд будет оценен на «4», а третьей группы трудности — на «5». Правда, оценку за перечисленные упражнения первой — третьей группы трудности выставляю только одну — на итоговом уроке. На практике бывает так, что ученик, например, не может правильно выполнить 1-21 упражнения из второй группы трудности, но зато выполняет 3-4 упражнения из третьей группы трудности. В этом случае выставляю такую оценку, которая соответствует его подготовленности. А вот за каждое два правильно выполненных элемента четвертой группы трудности (дополнительные упражнения) ученик получает дополнительную оценку «5». И нечего бояться, что, например, шестиклассники, выполнив все шесть дополнительных упражнений, получат лишние «5». Это только будет способствовать их увлеченности физической культурой и спортом, да и для других станет хорошим стимулом. Что учащимся нравится в такой работе? Сильных привлекает то, что, если уже на первых 2-3 уроках они могут выполнить все элементы по программе своего класса на оценку 5», на последующих уроках им дается право заниматься самостоятельно по более сложной программе, осваивая дополнительные упражнения, получая консультации учителя и помогая товарищам, становясь, таким образом, его помощником. Идя на урок, ребята не гадают: «А что нам на этом уроке придумает учитель?» Учащиеся знают, что они освоили, что они умеют и над чем им следует трудиться теперь. Постарались учесть и то обстоятельство, что на уроках акробатики школьники, как правило, недополучают эмоциональной разрядки. Чтобы разнообразить уроки, включаем во многие упражнения, направленные на развитие двигательных качеств, элементы подвижных и спортивных игр, эстафеты, используем музыкальное сопровождение. Развитие у школьников самостоятельности приносит свои положительные плоды. Уже в 7-ом классе занимающиеся читают упражнения с листа, прочитанное показывают в работе. Занятия акробатикой нужно поощрять. Они имеют большое значение в физическом развитии учащихся. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

3. Алгоритм проектирования урока с точки зрения требований новых ФГОС.

Уроки нового поколения семимильными шагами входят в нашу школьную жизнь. В этом учебном году требования по ФГОС добрались до 6-го класса. Как разработать урок по-новому? Как учителю физической культуры учесть новые требования ФГОС? Довольно сложный вопрос. *«Нужно, чтобы дети, по возможности, учились самостоятельно, а учитель руководил этим самостоятельным процессом и давал для него материал»*. Легко сказать, но трудно воплотить в жизнь. У нас, ведь, у учителей физической культуры, своя специфика преподавания.

Сложность заключается в том, что урок физической культуры должен обладать высоким уровнем моторной плотности, (до 70%) а в случае использования материалов по формированию УУД, уже разработанных в современной науке и практике, необходимо осуществлять вынужденные простои. Чтобы уроки физической культуры не выпали из общей направленности образовательного процесса, и одновременно с этим успешно решали узкопредметные задачи физической культуры, необходимо использовать эффективные методы и приёмы, при помощи которых можно осуществлять формирование УУД у обучающихся 5 классов без ущерба для остальных задач урока физической культуры.

Меняются цели и содержание образования, появляются новые средства и технологии обучения, но какие бы не свершались реформы, урок остается вечной и главной формой обучения. На нем держалась традиционная и стоит современная школа. Какие бы инновации не вводились, только на уроке, как сотни и тысячи лет назад, встречаются участники образовательного процесса: учитель и ученик. Между ними (всегда) – океан знаний и рифы противоречий. И это – нормально.

Что бы ни твердили о компьютеризации и дистанционном образовании, учитель всегда будет капитаном в этом плавании и главным штурманом проводки через все рифы. Как бы ни старались уравнивать учителя с учениками, он как был, так и остается главным действующим лицом на любом уроке. Потому, что он – всегда старше, за ним – знания, опыт понимания и применения этих знаний. Но все это – не облегчает, а осложняет его жизнь. Перед Учителем – живые, вечно меняющиеся, непредсказуемые ученики, от которых не всегда знаешь, чего ожидать.

Любой урок – имеет огромный потенциал для решения новых задач.

Как для учеников, так и для учителя, урок интересен тогда, когда он современен в самом широком понимании этого слова. Современный, – это и совершенно новый, и не теряющий связи с прошлым, одним словом, он обязательно закладывает основу для будущего.

Основы ФГОС: системно-деятельностный подход, нацеленный на развитие личности учащихся через формирование универсальных учебных действий, которые выступают основой образовательного и воспитательного процесса. Владение учащимися универсальными учебными действиями создают возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей включая организацию усвоения, то есть умения учиться.

Главный смысл обучения по ФГОС – учащиеся на уроках должны сами домысливать, искать, управлять, познавать, развивать и реализовывать свои возможности. Роль учителя – научить ученика домысливать, помочь понять, посоветовать, проконсультировать. Сложно перестраиваться, но задача выполнима. Итак, ученик из присутствующего и пассивно исполняющего указания учителя на уроке традиционного типа теперь должен стать активной личностью.

Деятельностный подход существенно расширил целевые установки образования в сфере физической культуры и изменил программное содержание образования по физической культуре.

Сегодня, в соответствии со структурой физкультурной деятельности, предмет включает в себя **три основных учебных раздела**: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование»

Раздел «**Знания о физической культуре**» включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Раздел «**Физическое совершенствование**», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность»

Такого рода преобразования ориентируют учителя физической культуры на переосмысление и кардинальную коррекцию осуществляемого учебно-воспитательного процесса, основной формой которого является урок.

В соответствии с программным содержанием предмета уроки физической культуры в школе подразделяются на **три типа**: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с **образовательно-познавательной** направленностью учащиеся получают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаю навыки и умения по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки, тесты) и методические разработки учителя.

Уроки с **образовательно-предметной** направленностью использую в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр, лыжной подготовки. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.).

Уроки с **образовательно-тренировочной** направленностью преимущественно использую для развития физических качеств. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью формирую у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучаю способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной (по показателям частоты сердечных сокращений).

В соответствии с ФГОС общего образования **цель школьного образования** по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Исследования свидетельствуют о том, что и в образовательном учреждении, и дома учащиеся большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, то есть усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии.

Одним из главных направлений в своей деятельности считаю использование методики развития интеллектуальных способностей школьников в сочетании с практической подготовкой. Провожу теоретические уроки, включая способы физкультурной деятельности: например: «Как формировать правильную осанку», на этом же занятии знакомлю с подбором упражнений для формирования правильной осанки с правилами проведения самостоятельных занятий. По теме физическое развитие человека было выполнено практическое задание «Измерение основных показателей физического развития» (длины, массы тела, окружности грудной клетки) определяли показатели индивидуального физического развития, а потом сравнили свои результаты (по таблице) со средними показателями физического развития учащихся 5 класса.

Использую в работе сообщения по ЗОЖ, тестовые задания, составление комплексов упражнений, которые способствуют формированию интереса к предмету. Например: «Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренней зарядки) с использованием графических рисунков»

Проведение таких уроков, формирует у школьников основы осознанных мотивов, и потребностей к активной физкультурно-двигательной деятельности

Путём повышения самостоятельности и познавательной активности стараюсь формировать у учащихся интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями, стремление к систематической заботе о своём теле и здоровье.

Одна из моих главных задач состоит в поиске и использовании новых, более эффективных видов организации деятельности учащихся, ориентированных на достижение современных образовательных результатов в сфере физической культуры по формированию УУД, на расширение двигательного опыта обучающихся.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются: умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

Урок стремлюсь организовать по-новому, обращаясь к разуму учащихся, к их ощущениям. Приоритет отдаю самостоятельности учащихся (там, где это возможно и безопасно) так, чтобы они не заучивали готовые материалы, а сами решали двигательную задачу. Задачи, которые мы ставим перед ребёнком, должны быть не только понятны, но и внутренне приятны ему, т.е. они должны быть значимы для него.

Примеры применения инновационных технологий на своём уроке.

В своей работе использую здоровьесберегающие технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья.

Сущность здоровьесберегающего урока состоит в том, что этот урок обеспечивает ребёнку сохранение и увеличение его жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни.

Ориентируюсь при проведении уроков на принципы здоровьесберегающего урока, направленного на укрепление физиологического и психологического здоровья:

- принцип двигательной активности;
- принцип оздоровительного режима;

- принцип формирования правильной осанки, навыков рационального дыхания, и т.д.;
- принцип реализации эффективного закаливания;
- принцип психологической комфортности
- принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка.

Устанавливаю взаимосвязь с медицинскими работниками, знакомлюсь с результатами медицинских осмотров детей, учитываю в работе показания медработников в листе здоровья школьников.

С целью реализации дифференцированного подхода я практикую проведение мониторинга, направленного на выявление уровня физической подготовленности учащихся (проводю 2 раза в год, вначале учебного года – сентябрь и в конце года – май). Анализируя данные мониторинга, выявляю слабые стороны подготовки, на что следует уделять больше внимания (в 5 – классах на силовую подготовку).

Мониторинг позволяет отслеживать уровень овладения физическими качествами каждого обучающегося, а подход, организованный по уровню развития, способствует выявлению и развитию задатков и способностей обучающихся. Зная сильные и слабые стороны обучающегося, использую комплексы упражнений по коррекции недостатков в физической подготовке, которые мы составляем вместе. При этом, я не сравниваю его с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравниваю с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня.

Для повышения двигательной активности самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет, частично, удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели. **На своих уроках стремлюсь поддерживать высокую моторную плотность уроков** и отдаю предпочтительный выбор упражнений, имеющих **оздоровительный эффект**.

В водную часть каждого урока обязательно включаются упражнения на координацию движений, на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Обучающиеся уже в начальной школе самостоятельно готовят упражнения для разминки, это способствует приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. В заключительной части урока применяю дыхательные упражнения (звуковую гимнастику) на удлинённом выдохе, упражнения на релаксацию, музыкальную терапию.

Для создания здоровьесберегающего пространства комбинирую

игровой, соревновательный и круговой метод, учитывая возрастные особенности учащихся, не допускаю переутомления, направляю их действия на проведение самоконтроля, который позволяет проверить, как организм переносит физическую нагрузку (измерение ЧСС).

Создание на уроке атмосферы эмоционально-положительного настроения даёт возможность обеспечить успешную деятельность, повысить работоспособность и снизить утомляемость. Смена форм проведения урока, от классического до нестандартного, снижает напряжённость у ребёнка, даёт возможность найти свою нишу.

Игровые и соревновательные методы обучения незаменимы в практике физического воспитания. Движения, входящие в широко распространённые подвижные игры, естественны, понятны и доступны для детей. Играя, дети овладевают необходимыми навыками и умениями. В играх больше, чем в других физических упражнениях, участники могут выполнять различные двигательные действия так, как им хочется, как позволяют им их индивидуальные особенности.

Объясняя новый материал, разучивая и закрепляя его, я обращаю внимание детей на основные ошибки в технике выполнения упражнений, учу анализировать и оценивать их самостоятельно, когда они работают в парах или группах.

Уделяю внимание на своих уроках домашним заданиям. Мною разработаны и собраны комплексы домашних заданий. Выполняя домашние задания, дети приучаются к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, развитию интереса к подвижным играм для организации активного отдыха и досуга.

Использую на своих уроках **технологии разноуровневого обучения** (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения).

Учитывая интересы и склонности обучающихся, их индивидуальные особенности предоставляется разноуровневый по сложности учебный материал, способствующий физическому развитию и дающий возможность полноценно заниматься на уроках, детям с разными физкультурными группами. Разноуровневые задания (для основной и подготовительной группы), (для мальчиков и для девочек) дают возможность раскрыть внутренние силы и возможности каждого обучающегося, использовать их для более полного развития личности, а также развивают у них уверенность в собственных силах, формируя чувство собственного достоинства и желание заботиться о своем здоровье.

Для поддержания интереса к своему предмету предлагаю детям самостоятельный поиск необходимой соответствующей информации как при обучении движению, так и при его совершенствовании. Эта информация должна обязательно раскрывать важность того или иного упражнения при его выполнении. Например, начиная обучение опорному прыжку, мы совместно объясняем, что прыжок через коня или козла – это не самоцель, но что многократные прыжки укрепляют силу мышц, развивают координацию движений, вырабатывают умение ориентироваться в пространстве.

Возможностями формирования УУД обладают разные этапы обучения двигательному действию. Так, на этапе начального разучивания уделяю внимание на предполагаемый результат обучения, а также работе с представлениями об изучаемом двигательном действии (ученики показывают, как, по их мнению, необходимо выполнить данное двигательное действие), нахождению схожих по технике к вновь изучаемому. На этапе углубленного изучения организую работу в группах по выполнению серии упражнений по таблицам, рисункам. На этапе совершенствования концентрирую внимание на выявление индивидуальных деталей техники двигательного действия на основе собственного опыта и опыта товарищей; самостоятельное создание различных условий и ситуаций применения упражнения и использование известных способов его выполнения.

Каждого школьника направляю на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться учителем, товарищами по классу, родителями как успех, как победа школьника над собой. Ситуация успеха – это результат совместной деятельности учителя и воспитанника, при которой результат деятельности ученика сопоставим с моими ожиданиями.

Например, при обучении технике выполнения кувырка назад задача максимум – овладеть техникой. И на это отводится несколько уроков. Но на каждом уроке у детей стоят также свои минимальные задачи. У ученика, более быстро освоившего движение, задача на уроке более сложная, чем у слабого ученика. Сильному ученику я, например, предлагаю после того, как он овладел техникой выполнения кувырка, совершенствовать его из различных исходных положений или, наоборот, приходить после кувырка в различные конечные положения по его выбору. При этом всегда прошу сильного ученика помочь более слабому в освоении техники выполнения изучаемого движения и постараться объяснить своему подопечному, почему у него это движение не получается. А, выполнив своё задание, все учащиеся должны с помощью товарища или самостоятельно объективно оценить данное

выполнение. И обязательно при любом результате их должно ждать одобрение, поощрение с моей стороны.

Использую на своих уроках **технологии коллективного обучения**. Организую группы учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы. Например: самостоятельно составить акробатическую комбинацию из изученных элементов. В процессе работы в группах происходит общение не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включается механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливаются социальные контакты с другими членами коллектива на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.

Во время выполнения задания обучающиеся осваивают умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху.

При проведении урока по новым стандартам использую **технологии встречных усилий учителя и ученика**. Это обеспечивает свободу в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи. Например: при выполнении ведения мяча в баскетболе даю возможность детям самостоятельно выполнять задания по отработке техники ведения мяча по своему усмотрению (высокое, низкое, правой (левой) рукой и т.д.). Выполняя это задание, дети осваивают умение по планированию собственной деятельности и стараются технически правильно выполнять двигательное действие, анализируя и объективно оценивая результаты собственного труда. **Демократический стиль общения** создает условия для развития психической активности ребенка, дает свободу познавательной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи

На своих уроках уделяю внимания на развитие практических навыков, необходимых в разных жизненных ситуациях. В своей работе я ориентируюсь на развитие личности школьника, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение, на расширение двигательного опыта обучающихся.

Я, как учитель физической культуры, стремлюсь к формированию у детей устойчивого интереса, положительного отношения к урокам привычки к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Без этого компонента все усилия по модернизации физического воспитания бессмысленны.

Этапы урока и их краткое содержание в модифицированном виде.

1. Самоопределение к деятельности (организационный момент). Задача: осознание учащимися смысла и значимости предстоящей учебной деятельности, возникновение положительной эмоциональной направленности.
2. Актуализация знаний и умений. Задача: повторение изученного материала, необходимого для освоения нового знания и умения, выявление имеющихся затруднений, проблем.
3. Постановка учебной задачи. Задача: обсуждение имеющихся затруднений, проговаривание цели урока в виде вопроса или практической задачи, на которые предстоит найти ответ в виде темы урока.
4. «Открытие» нового знания и умения (предложения как выйти из затруднительной ситуации). Задача: решение учебной задачи, обсуждение путей её решения в групповом (парном) диалоге.

5. Первичное закрепление. Задача: проговаривание нового знания и практическое выполнение продуктивных вариантов решения учебной проблемы, их комментирование.
6. Самостоятельная работа с проверкой по эталону. Задача: каждый должен сделать для себя вывод о том, что он уже умеет через самоконтроль и самооценку.
7. Включение нового знания и умения в систему знаний и умений, их повторение. Задача: закрепление и использование нового материала вместе с изученным ранее.
8. Рефлексия деятельности (итог урока). Задача: осознание учащимися своей выполненной деятельности, оценка результатов деятельности своей и одноклассников.

Вопросы:

- Какую цель мы ставили?

Удалось ли её решить?

Каким способом?

Какие получили результаты?

Где можно применить новое знание и умение? и др.

Демонстрирую в паре элементы волейбола, например верхняя и нижняя передачи мяча:

«Как вы думаете, элемент, какой игры был показан?..» «Что вы знаете об этой игре?» «Умеете ли вы в нее играть?» «Хотели ли вы научиться в нее играть?» «Как вы думаете, что нужно сделать на уроке, чтобы начать учиться играть в волейбол?»

4. Технологическая карта урока на тему: «Гимнастика с элементами акробатики».

Цель: Совершенствование акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад выполняя слитно.

Задачи:

1. **Образовательная:** ознакомить учащихся с техникой выполнения

гимнастических упражнений под контролем внимания на мышечных ощущениях; научить правильному дыханию при выполнении упражнений.

1. **Воспитательная:** формировать качества характера: терпение, силу воли, смелость, доброжелательность, толерантность; воспитывать физические качества: гибкость, координацию, ловкость; взаимовыручку, чувства товарищества .
2. **Развивающая:** укреплять здоровье, содействуя развитию психических процессов и

обучению основам психической саморегуляции средствами гимнастических и дыхательных упражнений; совершенствовать координационные способности в равновесии, а так же при выполнении кувырка вперед и назад слитно; закрепить технику опорного прыжка; способствовать формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.

Место проведения: школа

Учитель: Дворяшин В.М.

Дата: 14.11. 2019 г.

Методы ведения урока словесные: команды, объяснение, беседа, инструктаж, комментарии и замечания, показ; практические специфические методы: повторно- круговой, игровой.

Способ организации обучающихся на уроке: фронтальный, поточный, групповой.

Оборудование: гимнастическая стенка, горизонтальная лестница, гимнастические маты напольное гимнастическое бревно, малые гимнастические мячи, гимнастической козел, скамья, счёты, свисток.

Используемые технологии:

Здоровьесберегающие - привитие гигиенических навыков; навыков правильного дыхания.

Развивающие: использование физических упражнений имеющих профилактический и лечебно-воспитательный эффект коррекционных упражнений для сохранения осанки и профилактики плоскостопия;

компетентно - деятельностный, личностно-ориентированный и дифференцированный подходы в обучении;

Ожидаемые результаты: в ходе занятий ознакомления с дыхательной йогой учащиеся получат навыки управления своим телом и процессами, которые в нем происходят. Новизна упражнений и специфичные требования к их выполнению способствуют мотивации к самостоятельным занятиям или занятиям с учителем, формируя универсальные учебные действия и навыки ЗОЖ, позволяющие им вступить во взрослую жизнь здоровыми.

Технологическая карта изучения темы.

<i>Предмет</i>	Физическая культура
<i>Класс</i>	6
<i>Тип урока</i>	Урок совершенствования гимнастических (акробатических элементов) и двигательных действий; изучение техники прыжка через гимнастический козел (способом ноги врозь)
<i>Технология построения урока</i>	Деятельностная
<i>Тема</i>	Гимнастика с элементами акробатики.
<i>Цель</i>	Создание условий получения новых знаний о других видах физкультурной деятельности, направленных на здоровьесохранение, саморегуляцию и привитие первоначальных гигиенических навыков ЗОЖ
<i>Основные термины, понятия</i>	Упражнения на дыхание, контроль за мышечными ощущениями, осанка, статическое удержание позы.

Планируемый результат	
<i>Предметные умения</i>	<i>Личностные УУД:</i>
- иметь представление о понятиях «дыхательная гимнастика», "физическая нагрузка", «акробатика», упражнение под контролем сознания";	- устанавливать связь между целью учебной деятельности и ее мотивом; - знать технику безопасности на уроках гимнастики и выполнять её требования.

<ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять гимнастические упражнения на равновесие, на осанку. - правильно выполнять акробатические упражнения: перекаты на спине, стойку на лопатках с поддержкой. - уметь выполнять кувырки в горизонтальной и вертикальной плоскости лежа на гимнастических матах. - уметь определять оптимальную для себя высоту на горизонтальной гимнастической стенке. - знать, зачем необходим массаж стоп. - уметь выполнять два, три кувырка слитно назад и вперед (в парах) - уметь сосредотачиваться на мышечных ощущениях при выполнении упражнений на статическую задержку позы. - уметь преодолевать страх, нерешительность, проявлять смелую осторожность при выполнении опорного прыжка через козла способом «ноги врозь» 	<ul style="list-style-type: none"> - определять общие для всех правила поведения на уроке и правила страховки сложных элементов товарища по группе. - определять правила индивидуальной работы и правила само страховки. - оценивать усваиваемое содержание (исходя из личностных ценностей); - устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом, уметь её обосновать в конце урока. <p><i>Регулятивные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять и формулировать цель деятельности на уроке; - иметь первоначальные навыки умений саморегуляции средствами гимнастических, дыхательных и массажных упражнений (шейного отдела), и их значение в сохранении здоровья; - сознательно выполнять последовательность двигательных действий на уроке, понимая значение коррекционных упражнений для сохранения осанки и профилактики плоскостопия. - работать по инструкции учителя и самостоятельно, но в рамках текущего самочувствия и группы здоровья. Не допускать передозировки физической нагрузки и перетренированности. - отличать верно выполненное двигательное действие от неверного на основе мышечных ощущений и текущего самочувствия; - осуществлять самоконтроль; - совместно с учителем и одноклассниками давать ответ на поставленную проблему и оценку деятельности на уроке. <p><i>Познавательные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в области системы знаний о физической культуре, называя разные виды спорта и другие виды физкультурной деятельности. - ориентироваться в системе знаний акробатических и гимнастических упражнений (определять границы знания/незнания, степень – получилось не получилось: выразительно; красиво; грациозно); знать терминологию применяемых гимнастических упражнений.
--	---

•	<p>-уметь объяснить - как выполнить или сразу показать двигательное действие по просьбе учителя или товарища, используя свой жизненный опыт;</p> <p>- проводить анализ учебного материала;</p> <p>- проводить сравнения направленности гимнастических упражнений, их влияние и значение для сохранения здоровья.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p> <p>- слушать и понимать речь других;</p> <p>-выполнять двигательные действия по инструкции учителя, товарища или на основе анализа мышечных ощущений.</p> <p><i>В</i> - проявлять инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, строго соблюдая требования техники безопасности на уроке.</p> <p>-уметь взаимодействовать с участниками учебного процесса, брать на себя роль лидера при необходимости быстрого принятия решения при смене двигательной, технической или тактической задачи.</p>
---	---

Формы работы	Ресурсы
Фронтальная Поточная Индивидуальная Групповая	<p>1. Рабочая программа по физической культуре для 6 класса на основе комплексной государственной программы физического воспитания для 1-11 классов, В.И.Ляха, А.А. Зданевича</p> <p>2. Гимнастика внеурочная деятельность в школе- пособие для учителей Кузнецов</p> <p>3. Спортивное гимнастическое оборудование: гимнастические маты, бревно гимнастическое, гимнастическая стенка вертикальная, гимнастический козел, малые мячи для массажа стоп.</p>

Дидактические задачи этапов урока

Этапы урока	Дидактические задачи
Организационный (этап мотивации)	Подготовка учащихся к работе на уроке: выработка на личносно значимом уровне внутренней готовности выполнения требований учебной деятельности

Актуализация опорных знаний и умений	Активизация соответствующих мыслительных операций (анализ, обобщение, классификация и т.д.) и познавательных процессов (внимание, память) и подготовка организма к физической нагрузке.
Постановка учебной проблемы	Обеспечение мотивации для принятия обучающимися цели учебно-познавательной деятельности.
Формулирование проблемы, планирование деятельности	Создание условий для формулировки цели урока и постановки учебных задач.
Открытие нового знания	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания знаний, связей и отношений в объекте изучения через подводящие упражнения в подготовительной части урока.
Первичная проверка понимания	Установление правильности и осознанности усвоения учебного материала, выявление пробелов, неверных представлений, их коррекция после первого круга прохождения станций круговой тренировки
Применение новых знаний	Обеспечение усвоения новых знаний и способов действий на уровне применения в измененной ситуации игровой деятельности
Рефлексия учебной деятельности	Анализ и оценка успешности достижения цели; выявление качества и уровня овладения знаниями через рефлексию текущего самочувствия и настроения.

Технология изучения

Этапы урока	Формируемые умения	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
организационный	<p><i>Метапредметные :</i></p> <p><i>регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -осуществлять самоконтроль; -овладевать умением прогнозировать; <p><i>коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушать и понимать речь других; - уметь с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли ; <p><i>Личностные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ставить себе задачу осмысления темы урока, мотив к занятиям. 	<p><i>Класс, равняйся, смирно! Здравствуйте, ребята!</i></p> <p><i>Чтоб скорей урок начать –</i></p> <p><i>хочу загадку загадать: а кто такие йоги?</i></p> <p><i>А где зародилось данное течение физической культуры?</i></p>	<p>Построение. Выполнение команд. Сознательный контроль за осанкой. Осмысление задач урока, ответы на вопросы учителя.</p>

<p>Актуализация опорных знаний и умений</p>	<p><i>Метапредметные регулятивные:</i></p> <p>-осуществлять мыслительную деятельность</p> <p><i>коммуникативные:</i></p> <p>- слушать и понимать речь других;</p> <p>- уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли ;</p> <p><i>Личностные УУД:</i></p> <p>- понимать и осознавать необходимость занятий йогов для себя и своего здоровья</p>	<p><i>Дыхательная гимнастика йогов – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Но ведь йоги спят на гвоздях, ходят по раскаленным углям, при этом сохраняя невозмутимое спокойствие, где же здесь оздоровление?</i></p>	<p>Ответы, предположения, детей.</p>
<p>Формирование проблемы, планирование познания новых знаний и их применения</p>	<p><i>Метапредметные регулятивные:</i></p> <p>-осознавать степень необходимости выполнения сложных упражнений для сохранения здоровья, а не нанесению ему ущерба.</p> <p><i>коммуникативные:</i></p> <p>- слушать и понимать речь других;</p> <p>- уметь выражать свои мысли;</p> <p><i>Личностные УУД:</i></p> <p>- понимать и осознавать необходимость занятий йогой для своего здоровья</p>	<p><i>Вот и просится проблема:</i></p> <p><i>зачем терпеть,</i></p> <p><i>зачем бороться,</i></p> <p><i>зачем дышать и побеждать,</i></p> <p><i>и вы ответьте мне в конце урока,</i></p> <p><i>зачем нам вдох, глубокий выдох применять?</i></p>	<p>Дети анализируют предстоящую деятельность с целью ответа на поставленную проблему</p> <p>личного применения таких упражнений и их польза для укрепления здоровья.</p>

<p>Создание мотивации на двигательную деятельность</p>	<p><i>Регулятивные:</i></p> <p>-осознавать степень необходимости выполнения сложных упражнений для сохранения здоровья, а не нанесению ему ущерба.</p> <p><i>коммуникативные:</i></p> <p>- не толкаться, не смотреть за другими детьми, сосредоточиться на своих ощущениях</p> <p><i>Личностные УУД:</i></p> <p>- понимать и осознавать необходимость занятий йогой для своего здоровья,</p> <p>-развивать деятельностную компетентность</p>	<p><i>А теперь повторяем за мной психологический настрой:</i></p> <p><i>«Мы явились на урок – запомним здоровьем впрок.</i></p> <p><i>Будем дыхательной гимнастикой заниматься - к ЗОЖ стремиться, приучаться!»</i></p> <p><i>Урок сегодня не простой - на йоге, главное - настрой-</i></p> <p><i>На дыханье, на здоровье, на гармонию души.</i></p> <p><i>Воздух носом ты втяни - и дыхание задержи,</i></p> <p><i>но при этом под контролем - спину ровненько держи.</i></p> <p><i>Выдох дробный – раз - задержка, два – задержка –</i></p> <p><i>Ну, а, три – выдох глубокий- выдох полный – отдохни.</i></p> <p><i>Приступаем к активной части нашего занятия. Для того чтобы не навредить здоровью, необходимо провести разминку в ходьбе и беге</i></p>	<p>Активизируют внимание на выполнении упражнений под обязательным контролем сознания за дыханием и осанкой.</p> <p>Выполняется ходьба на носках, пятках, с различными движениями для рук. Затем выполняется легкий бег на носках, на средней части стопы с высоким подниманием колена,</p>
---	--	--	---

<p>Открытие нового знания на основе двигательной деятельности</p>	<p><i>Метапредметные регулятивные:</i></p> <p>-осознавать степень необходимости выполнения сложных упражнений для сохранения здоровья, а не нанесению ему ущерба.</p> <p><i>коммуникативные:</i></p> <p>- слушать и понимать речь других;</p> <p>- уметь выражать свои мысли ;</p> <p>-уметь взаимодействовать в колоннах, группах, осуществлять страховку и помощь товарищам.</p> <p><i>Личностные УУД:</i></p> <p>- понимать и осознавать необходимость занятий йогой для своего здоровья</p> <p>-уметь осуществлять самостраховку, уметь анализировать состояние своего самочувствия и определять степень нагрузки в соответствии с ним.</p> <p>-выполнять технику безопасности</p> <p>В отношении себя и товарищей по классу</p>	<p>Упражнения в ходьбе и беге.</p> <p>Перестроение в 3 колонны, выполнение упр. На матах гимнастических</p> <p>ОРУ «Путешествие в пустыне»</p> <p><i>Дети идею йоги усвоить должны- для этого в позе</i></p> <p><i>лотоса замри.</i></p> <p><i>«Движение – жизнь.</i></p> <p><i>Жизнь – в гармонии духа и тела».</i></p> <p><i>Обдумайте это и применяйте идею смело.</i></p> <p>1. Езда на верблюде. И.п. - сед со скрещенными ногами, обхватить руками голени. Это будет седлом. Мы поедем на верблюде через пустыню.</p> <p>1- глубокий вдох, наклониться вперёд, надавливая руками на колени</p> <p>2 - выдох – голову откинуть назад, прогнуться в спине – лопатки вместе, упор руками сзади.</p> <p>3-4 - Продолжай двигаться всё быстрее и быстрее. Помни, что в пустыне очень жарко, и нам надо пересечь её очень быстро. Не забывай контролировать дыхание.</p>	<p>с захлёстыванием голени; с прямыми ногами в стороны. Ходьба с восстановлением дыхания, на вдох – разведение рук в стороны или вверх, с акцентом на выдох и движением рук на сжатие грудной клетки или с наклонами вперёд.</p> <p>Перестраиваются в 3 колонны.</p> <p>Выполняют упражнения, контролируя дыхание и осанку.</p> <p>Выполнять упражнение в соответствии с методическими указаниями</p> <p>Выполнять упражнение в соответствии с методическими указаниями</p> <p>Выполнять упражнение в соответствии с методическими указаниями</p>
--	--	---	---

2. Поза «Кобра». Мы едем по пустыне, и кого мы видим? БОЛЬШУЮ КОБРУ!

И.п.- лёжа на животе, опора на предплечья.

1- прогнуться в спине, выпрямляя руки. Тянуть плечи вверх, смотреть на потолок.

2 - 3 - 4- удерживать положение прогнувшись, живот и ноги от пола не отрывать. Смотреть вверх и глубоко дышать через нос. А теперь начни ШИПЕТЬ, делая выдох через рот. Будь свирепой и страшной коброй! Продолжай одну или две минуты.

5-6 - вдох и поднимая согнутые ноги (свой хвост) вверх, стараться дотянуться носочками ног до головы.

7-8- сгибая руки в локтях, опуститься в и.п.

<p>Открытие нового знания на основе двигательной деятельности</p>	<p><i>Метапредметные регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -осознавать степень необходимости выполнения сложных упражнений для сохранения здоровья, а не нанесению ему ущерба. <p><i>коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушать и понимать речь других; - уметь выражать свои мысли ; -уметь взаимодействовать в колоннах, группах, осуществлять страховку и помощь товарищам. <p><i>Личностные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и осознавать необходимость занятий йогой для своего здоровья -уметь осуществлять самостраховку, уметь анализировать состояние своего самочувствия и определять степень нагрузки в соответствии с ним. -выполнять технику безопасности <p>в отношении себя и товарищей по классу</p>	<p>9 - 10- пауза - отдых, лёжа на животе, повернув голову на бок, дыхание спокойное.</p> <p>3. Велосипед. Для возвращения домой мы сядем на «велосипед».</p> <p>И.П. лежа на спине. 1- 4 –поднимая ноги вверх, «крутить педали, удирая от кобры!» - от себя. Описывать ногами большие круги. Дыхание свободное.</p> <p>5-8 – крутить «педали» на себя.</p> <p>9-10- выпрямить ноги вверх и взяться за пальцы ног или голени руками. Ноги в коленях не сгибать. Вдох – подтянуться и</p> <p>11-12- выдох – перекатом вперёд сесть в позу лотоса со скрещенными ногами. Мы вернулись из путешествия.</p> <p>4. Стиральная машина. Необходимо постирать одежду после путешествия по горячей пустыне.</p> <p>И.п. Руки на плечах, большие пальцы сзади, остальные - спереди. Локти направлены в стороны от тела.</p> <p>1 - 8 – повороты вправо-влево, выполняя вдох-выдох на каждое движение, с шумовым акцентом на выдох.</p> <p>5. Сушилка. Теперь наша одежда чистая, но надо её сушить.</p>	<p>Выполнять упражнение в соответствии с методическими указаниями</p> <p>Анализируя мышечные ощущения, не допуская болевых.</p> <p>Сохранять вертикальное равновесие, не отклоняться от вертикальной оси тела, ноги от пола не отрывать, колени напряжены в сторону выполняемого поворота туловища.</p>
--	---	---	---

		<p>И.п.- о.с. 1-8 – поднимая руки на уровень груди выполнять круговые движения руками, одна вокруг другой. Темп увеличивать, но руки не должны касаться друг друга. Дышать равномерно и глубоко, смотря на руки. (Детям нравится при этом быстро повторять мантру "Wahe Guru").</p> <p>6. Бабочка. Вспомним о путешествии с лёгкой ностальгией</p> <p>И.п. – о.с. 1-присед, колени в стороны, обхватить руками носочки ног.</p> <p>2 - 3- раскачивать коленями вверх-вниз. Это крылья бабочки.</p> <p>4- и.п.</p>	<p>Опора на полную стопу, без выхода на носок. Спину держать ровнее, дыхание произвольное.</p>
--	--	--	--

<p>Применение нового знания на основе уже изученных элементов двигательной деятельности.</p> <p>Развитие физических качеств</p>	<p><i>Метапредметные (УУД):</i></p> <p><i>познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -понимать классификацию упражнений по их степени воздействия на организм занимающегося. -выполнять анализ выполняемого движения. -ориентироваться в своей системе знаний (определять границы знания/незнания); <p><i>регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять самоконтроль - прогнозировать результат; <p><i>коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -уметь реализовать на практике слова в действие; - уметь решать проблемы безконфликтно <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять общие для всех правила поведения - определять правила работы в группах; - оценивать содержание усваиваемого материала (исходя личностных ценностей). 	<p>Основная часть урока</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перестроение по отделениям 2. Повторить технику кувырка, напомнить о группировке. Ошибки при выполнении кувырка: <ol style="list-style-type: none"> а) остановка между кувырками; б) нет группировки. Индивидуальные замечания. 3. Акробатическое упражнение: "старт пловца" – кувырок вперед прыжком в упор присев – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись. 4. Повторить технику кувырка назад. Ошибки при выполнении кувырка назад: <ol style="list-style-type: none"> а) неточная постановка рук; б) разгибание ног в момент постановки рук и переворачивание через голову; в) неплотная группировка; г) отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову; д) медленное переворачивание. Индивидуальное исправление ошибок. 5. Акробатическое упражнение: "старт пловца" – кувырок вперед в упор присев – ноги скрестно – поворот 	<p>Дети выполняют упражнения в медленном темпе, не стесняются принимать и сами оказывать помощь в сохранении равновесия в позе «берёзка» .</p> <p>Учащиеся разбиваются на группы и работают в медленном темпе, анализируя точки затруднения.</p>  <p style="text-align: center;"><small>Рисунок 1 - Кувырок вперед</small></p> <p>Каждый ученик выбирает тот уровень задания, который соответствует уровню приобретенных им на уроке знаний, и выполняет его.</p>  <p style="text-align: center;"><small>Рисунок 3 - Кувырок назад</small></p> <p>Дифференцированный подход к учащимся</p> <p>При необходимости обращаются к учителю или освобождённому товарищу за помощью в страховке.</p> <p>Страхование учителем Поточный метод. Соблюдать дистанцию, правильно подобрать расстояние для разбега.</p>
---	--	--	---

кругом в упоре присев –
два кувырка назад –
прыжок вверх с
поворотом на 180°.

6.1 Опорный прыжок:
наскок в упор присев и
прыжок вверх,
прогнувшись.

6.2 Опорный прыжок:
наскок в упор присев и
прыжок вверх, ноги
врозь.
в полете

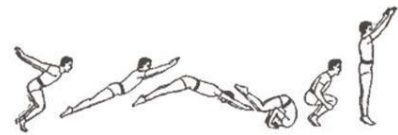


Рисунок 2 - Длинный кувырок со старта пловца

**Первичная
проверка
понимания**

**Первичная проверка
понимания**


Когда закончен первый круг тренировочных станций учитель задаёт вопрос, : какие упражнения вызвали наибольшие затруднения?

В основном это поза плуга и стойка на лопатках. Учащимся предлагается разбиться на 3 группы и выполнить ещё раз упражнения в медленном темпе, с удержанием контроля внимания на опорных точках выполнения упражнений.
Разрешается помощь товарищей, временно освобождённых от занятий. 1 группа: вся серия упражнений на равновесие и подлезание под скамьёй; 2 группа – массаж стоп, упражнения «плут» и «берёзка» .

Выполнять со страховкой

Учитель: в заключительной части урока мы, ребята, поиграем в знакомую всем игру, но усложним задание: ваши морские фигуры должны напоминать упражнения йоги, но и это не главное. Главное условие – удерживая свою гимнастическую позу после свистка,

вы должны правильно дышать, вспомнив, как делали это в разных упражнениях.

<p>Применение новых знаний</p>	<p><i>Метапредметные (УУД):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять анализ выполняемого движения. -ориентироваться в своей системе знаний и применять их на практике. 	<p>Заключительная часть урока:</p> <p><i>Игра «Морская фигура, замри!»</i></p> <p>Дети в кругу выполняют движения напоминающее морской прибой: «Море волнуется - раз, море волнуется- два. Море волнуется – три. На месте морская фигура – замри!»</p> <p>Учитель и временно освобождённые от урока физической культуры дети выбирают самую красивую, или самую неожиданную позу.</p> <p>Игра продолжается 3-4 минуты, затем учащиеся перестраиваются в одну шеренгу.</p>	<p>После слов «замри» учащиеся выполняют любую гимнастическую позу, выдерживают её до свистка.</p> 
<p>Рефлексия учебной деятельности</p>	<p><i>Метапредметные (УУД):</i></p> <p><i>регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять самоконтроль; - совместно с учителем и одноклассниками давать оценку деятельности на уроке; - выделять и осознавать то, что уже усвоено и что нужно еще усвоить; <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом. 	<p><i>А теперь ответьте на вопрос, заданный в начале урока:</i></p> <p><i>зачем же детям применять йоговские дыхательные упражнения?</i></p> <p><i>А вам можно ходить по горячим углям? А если очень хочется, что для этого надо делать долго и настойчиво?</i></p> <p><i>А теперь правильный ответ: сосредоточив внимание на внутренних изменениях в организме под воздействием дыхания и физических упражнений, Йоги постигают великое спокойствие, умиротворение и высший разум Вселенной. Упражнения йоги</i></p>	<p>Учащиеся анализируют свою деятельность на уроке, оценивают направленность урока в целом и отвечают на вопросы.</p>

	<p><i>коммуникативные:</i></p> <p>- уметь с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли</p>	<p><i>помогают достичь легкости, бодрости, энергичности, повышают тонус, дарят прекрасное самочувствие и настроение, проясняют ум.</i></p> <p><i>Сосредоточьте своё внимание на самочувствии в данный момент, чувствуете ли вы прилив сил и хорошее настроение?</i></p> <p>Станция: массаж стоп на малых мячах.</p> <p><i>В век компьютеров, ракет -</i></p> <p><i>Эти счёты - старый бред.</i></p> <p><i>Но для нас они – отрада</i> –</p> <p><i>Щекотать нас очень рады.</i></p> <p><i>Учитель подводит итоги урока, обязательно отметив самые красивые морские фигуры в игре, отметить самых активных учащихся на уроке.</i></p> <p><i>Я спешу задать вопрос –</i> <i>вам понравился урок?</i></p> <p><i>И если было – всё о;кей -</i> <i>улыбнись мне поскорей.</i></p> <p><i>Ну, а кто разочарован, скучен,</i> <i>стал, что был не ловок</i></p> <p>Вам совет - займитесь йогой –</p>	<p>Учащиеся анализируют внутренние ощущения и текущее настроение.</p>
--	--	---	---

		всегда будете здоровы!	
--	--	-------------------------------	--

III. Заключительная часть урока

Задачи:

- 1) Оценить работу на уроке каждого учащегося, указывая на ошибки и их исправление;
- 2) Учащиеся самостоятельно анализируют свою деятельность на уроке: чего достигли, где сделали ошибки;
- 3) Учащиеся самостоятельно работают над домашним заданием.

Построение в одну шеренгу Повороты на месте	Построение в одну шеренгу Повороты на месте	
Объявить оценки за урок, выявить ошибки, анализ выполнения задач урока.	Индивидуально сами выставляют себе оценки за урок, указывая на свои ошибки.	Подведение итогов урока
Комплекс ОРУ по гимнастике.	Выполнять перед зеркалом.	Домашнее задание
Организованный выход из зала	Организованный выход из зала	Выход из зала

4. Самоанализ урока.

Тема урока: Гимнастика с элементами акробатики.

Цель: : Совершенствование акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад выполняя слитно.

Задачи:

1. **Образовательная:** ознакомить учащихся с техникой выполнения

гимнастических упражнений под контролем внимания на мышечных ощущениях; научить правильному дыханию при выполнении упражнений.

1. **Воспитательная:** формировать качества характера: терпение, силу воли, смелость, доброжелательность, толерантность; воспитывать физические качества: гибкость, координацию, ловкость; взаимовыручку, чувства товарищества .
2. **Развивающая:** укреплять здоровье, содействуя развитию психических процессов и

обучению основам психической саморегуляции средствами гимнастических и дыхательных упражнений; совершенствовать координационные способности в равновесии, а так же при выполнении кувырка вперед и назад слитно; закрепить технику опорного прыжка; способствовать формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия.

Методы ведения урока словесные: команды, объяснение, беседа, инструктаж, комментарии и замечания, показ; практические специфические методы: повторно- круговой, игровой.

Способ организации обучающихся на уроке: фронтальный, поточный, групповой.

Оборудование: гимнастическая стенка, горизонтальная лестница, гимнастические маты напольное гимнастическое бревно, малые гимнастические мячи, гимнастической козел, скамья, счёт, свисток.

Используемые технологии:

Здоровьесберегающие - привитие гигиенических навыков; навыков правильного дыхания.

Развивающие: использование физических упражнений имеющих профилактический и лечебно-воспитательный эффект коррекционных упражнений для сохранения осанки и профилактики плоскостопия; компетентностно - деятельностный, личностно-ориентированный и дифференцированный подходы в обучении;

Ожидаемые результаты: в ходе занятий ознакомления с йогой учащиеся получают навыки управления своим телом и процессами, которые в нем происходят. Новизна упражнений и специфичные требования к их выполнению способствуют мотивации к самостоятельным занятиям или занятиям с тренером, формируя универсальные учебные действия и навыки ЗОЖ, позволяющие им вступить во взрослую жизнь здоровыми.

Подготовительная часть

В подготовительной части урока во время выполнения специальных упражнений раскрываю оздоровительный эффект на весь организм. При выполнении общеразвивающих упражнений дети развивают гибкость, чувство ритма.

Основная часть.

Учащиеся совершенствуют технику элементов акробатики, анализируют свои действия, оценивают друг друга. Работая по отделениям, учащиеся помогают друг другу, осуществляют страховку и само страховку. Совершенствуют навыки и умения, развивают двигательные качества, обратив особое внимание на развитие силы и координации движения. Плотность урока в основной части урока высокая, т.к. учащиеся работают по отделениям. Время урока используется рационально и эффективно. Чередуются различные виды деятельности. Поддерживается оптимальный темп урока согласно задачам и возрасту учащихся.

Заключительная часть

Восстанавливаем дыхание, подводим итоги урока, ставим оценки, настраиваем организм на следующий урок, снимая общее напряжение.

Намеченные на урок задачи были решены полностью. Учебный материал выполнялся осознанно: от простого к более сложному, но доступного для данного возраста. Двигательные качества развивали комплексно.

Мне приходилось лишь при необходимости исправлять грубые ошибки или заострять внимание на каком то элементе. Учащиеся умеют работать самостоятельно. Страховать умеют все учащиеся.

Для реализации задач урока применяла: метод слова – объяснение задач и заданий, метод наглядности – таблицы, учебные карточки.

При проведении упражнений применяла фронтальный групповой, поточный, индивидуальный и метод круговой тренировки (внутри отделения), что позволило рационально использовать имеющееся оборудование и инвентарь

На протяжении всего урока придерживалась **дидактических принципов:**

- 1) научности – учебный материал подобран согласно обязательного минимума государственной программы;
- 2) прочности знаний – добивалась осознанного выполнения упражнений;
- 3) принцип постепенности – от простого к сложному;
- 4) принцип всесторонности – комплексное воздействие на все группы мышц;
- 5) индивидуальности – учитывала возможности учащихся, их возраста, пола и психологического состояния;
- 6) принцип сознательности и активности;
- 7) принцип доступности с учетом физической подготовленности, развития навыков и умений учащихся.

Выполнение акробатических упражнений, опорного прыжка на достаточно высоком уровне показывает целесообразность применения опережающего метода обучения. Несмотря на сложность упражнений, все учащиеся справились с поставленными на данный урок задачами, а это означает, что урок достиг поставленной цели. Задачи решены методически правильно.