

Тема урока : Развитие координационных способностей и равновесия

Цель урока: Содействовать развитию координационных способностей и равновесию

Задачи урока: Образовательные задачи (*предметные результаты*):

1. Уточнить представления о технике выполнения перекатов;
2. Повторить строевые команды: «Повороты на месте!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»;
3. Освоить технику выполнения кувырка вперед в сочетании с равновесием «Ласточка».

Развивающие задачи (*метапредметные результаты*):

1. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных способностей.
2. Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности (*коммуникативное УУД*).
3. Развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям (*регулятивное УУД*).
4. Развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме (*познавательное УУД*).

Воспитательные задачи (*личностные результаты*):

1. Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели (*личностное УУД*).

Тип урока: Обучающий.

Место проведения: Спортивный зал.

Время проведения: 45 минут.

Инвентарь и оборудование: гимнастические маты.

п/п	Содержание материала	Дозировка	Организационно методические указания
1.	<b>Подготовительная часть</b>	<b>10 -12 мин.</b>	
	<p>Построение, приветствие, сообщение темы и задач урока. «Повороты на месте!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения из 1 шеренги в 2, тоже в колонне.</p> <p>Упражнения в ходьбе: Ходьба на носках руки в стороны. Ходьба на пятках руки за голову Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе. Ходьба на внутренней стороне ступни, руки на поясе.</p> <p>Упражнения в беге и прыжках: Приставными шагами левым боком. Приставными шагами правым</p>		<p>Ребята строятся в одну шеренгу. Слушают и обсуждают тему урока. Дети выполняют упражнения в шеренге по одному, поочередно.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Бег выполняется в быстром и медленном темпе по свистку. Первый свисток – медленный бег, второй – быстрый.</p>

<p>бокком. Прыжки на правой и левой ноге. Прыжки на двух ногах.</p> <p>Бег по сигналу</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания. Ходьба 1-2 руки вверх – вдох; 3-4 руки вниз – выдох.</p> <p>Упражнения для развития координации.</p> <p>1. И.п. – о.с. 1-2 круговые движения правой рукой вперед, 3-4 круговые движения левой рукой назад.</p> <p>1. И.п. – о.с. Круговые движения руками перед собой: правой рукой 2 раза наружу, левой 2 раза внутрь.</p> <p>1. И.п. – о.с., руки в стороны. 1-4 круговые движения туловищем вправо, 5-8 – влево.</p> <p>1. И.п. – широкая стойка ноги врозь с полунаклоном вперед, руки в стороны. «Мельница» - выполняют повороты туловища в левую и правую стороны, стараясь выполнять это упражнение так, чтобы при повороте налево правая рука касалась левой ноги, а при повороте левая рука касалась правой ноги.</p> <p>1. И.п. – о.с. Руки в стороны, одна нога впереди, «Ласточка».</p> <p>1. То же самое, но с наклоном вперед до положения «Туловище и ноги горизонтально».</p> <p>1. И.п. – о.с. Одна нога вперед на носок.</p>		<p>Медленно поднимать ногу максимально высоко, при этом</p> <p>Спина прямая без наклона.</p>
---	--	--

	<p>Руки в стороны нога вперед вверх, стоять на одной ноге, другая согнута впереди.</p> <p>1. И.п. – о.с. Прыжки на правой ноге. Прыжки на левой ноге. Прыжки на двух ногах.</p>		
			Проверка ЧСС
<b>2.</b>	<b>Основная часть</b>	<b>28-30 мин.</b>	
	<p>Повторить виды группировок.</p> <p>1. Группировка сидя.</p> <p>2. Группировка лёжа.</p> <p>3. Группировка в приседе.</p> <p>4. Перекат из группировки в приседе.</p> <p>Перекаты назад в группировке</p> <p>Перекаты вправо и влево в группировке</p> <p>Учитель: Ребята, а какое действие нужно совершить, чтобы выполнить кувырок вперёд (оттолкнутся ногами, голову спрятать между коленей, выполнить группировку)</p> <p>Кувырок вперёд.</p> <p>Кувырки в сочетании с равновесием</p>		<p>Объяснение и показ выполнения перекатов.</p> <p>Объяснение и показ, как выполнить кувырок вперед.</p> <p>голова опущена и прижата к коленям, руки захватывают колени.</p> <p>обратить внимание на правильную технику кувырка.</p> <p>Дети расположены фронтально и выполняют одновременно.</p> <p>Объяснение задания: кувырок после равновесия «Ласточка». И.п. – о.с. Шаг</p>

	<p>Учитель: А сейчас, ребята, проведём игру «Тараканчики».</p> <p>Выбрать водящего. Он начинает игру в положении «на четвереньках», стараясь дотронуться (запятнать). Тот, кого он запятнал, тоже становится «Тараканчиком» и ловит оставшихся т. д. Последний становится водящим. Для облегчения задания игру могут начинать два водящих.</p>		<p>вперед «Ласточка», ногу приставить, кувырок, о.с. Повторить.</p> <p>Создается эмоциональный настрой, обеспечивается мотивация выполнения.</p>
3.	<b>Заключительная часть</b>	<b>3-5 мин.</b>	
	<p>«Цветовой круг»</p> <p>1. Ребята, оцените себя, как Вы выполняли задания и упражнения на уроке. Займите, пожалуйста, места в кругах.</p> <p>1. Если Вы считаете, что теперь можете выполнять упражнения без помощи учителя, встаньте в зелёный круг.</p> <p>2. Если Вы считаете, что сегодня старались выполнить упражнения без ошибок, встаньте в белый круг.</p> <p>3. Если Вы считаете, что ещё хотите поработать с учителем, чтобы выполнить эти упражнения, встаньте в красный круг.</p> <p>Домашнее задание. Составить рассказ с помощью родителей о физическом качестве - гибкость.</p> <p>«Здоровье свое сберегу, сам себе я помогу!»</p>		<p>Следить за дыханием.</p> <p>Если вы считаете, что занимались на:</p> <p>«5» - правая рука вверх</p> <p>«4» - левая рука вверх</p> <p>«3» - обе руки вверх</p>

--	--	--	--	--	--