

Технологическая карта урока

**Конспект урока по физической культуре для 5 класса (по ФГОС)**

**Ф. И. О. педагога** Говорова Ольга Геннадьевна

**Предмет:** физическая культура

**Класс:** 5

**Тип урока:** комбинированный

**Раздел:** гимнастика.

**Цель урока:** Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий гимнастики.

**Задачи:**

**1. образовательная:** закрепить теоретические знания (осанка); формировать у учащихся координационные и кондиционные способности.

**2. воспитательная:** комплексно развивать координацию, силу, гибкость; содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать чувства прекрасного, упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект.

**3. оздоровительная:** содействовать достижению гармоничности в физическом развитии, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная

1	2	3	4	5	6
<p><b><u>Подготовительный (15 минут)</u></b></p> <p>1.Сообщение УЗ на урок</p> <p>Знакомство с темой и планом урока.</p> <p><b><i>Повторение теоретических сведений о правильной осанке.</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что такое осанка?</li> <li>• Что характерно для плохой осанки?</li> <li>• Как определить правильность осанки?</li> </ul> <p><b>Итог.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Какая бывает осанка?</li> <li>• Чем вызваны нарушения осанки?</li> </ul> <p>2.Разминка:</p> <p><b><i>Строевые упр-ния:</i></b></p>	<p>Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок.</p> <p>Рассказ об осанке человека и о факторах влияющих на её формирование.</p> <p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока</p>	<p>формирование интереса</p>	<p>Активное участие в диалоге с учителем.</p> <p>Самостоятельно выстраивают комплекс упражнений для улучшения осанки с помощью памятки и инструкций учителя.</p> <p>Сознательное выполнение определённых упражнений.</p>	<p>Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя</p> <p>Совместно с учителем делают вывод: что же такое «Правильная осанка и чем она полезна человеку»?</p> <p>Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.</p>	<p>Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками.</p> <p>Строят высказывания по теме «Осанка»</p> <p>Обсудить ход предстоящей разминки</p>

<p>1-2- поворот налево; 3-4-прыжок ноги врозь, хлопок в ладоши над головой; 5-6- прыжок ноги вместе, руки вниз; 7-8- поворот кругом. <b>Упражнения для профилактики плоскостопия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба на внешней стороне стопы;</li> <li>• ходьба на носках; ходьба на пятках;</li> <li>• ходьба в полуприседе, руки на поясе</li> </ul> <p><b>Упражнения для развития ловкости и баланса:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• скрестные шаги правым боком;</li> <li>• то же левым боком;</li> <li>• ходьба в приседе;</li> </ul> <p><b>Бег с изменением направления «змейкой»:</b></p>	<p>Следить за синхронным выполнением упражнения. Упражнения выполнить 2 раза.</p> <p>Выполняются на гимнастической скамейке, следить за правильной осанкой и положением рук (поясе).</p> <p>При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений партнером.</p> <p>Выполняются на гимнастической скамейке, следить за правильной</p>	<p>Установить роль разминки при на занятиях гимнастикой.</p> <p>Умение выполнять физические упражнения для развития мышц</p>	<p>Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп</p>		
--	--	--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• перепрыгивая скамейку, согнув ноги вправо и влево;</li> <li>• Перепрыгивая скамейку «перешагиванием»;</li> <li>• бег по скамейке;</li> <li>• бег правая нога по скамейке, левая по полу;</li> <li>• бег левая по скамейке, правая по полу;</li> <li>• бег по скамейке</li> </ul> <p><b>Комплекс упражнений на гимн. скамейке:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п.-стоя левым боком к скамейке, левая нога прямая на скамейке, правая на полу, руки за головой; 1-2-два наклона влево, 3-4-два наклона вправо;</li> <li>2. То же, стоя правым боком;</li> </ol>	<p>осанкой, руки на поясе.</p> <p>В процессе бега следить за соблюдением дистанции и темпа бега.</p> <p>После бега поделить класс на 3 группы. У каждой пары скамеек равное количество учащихся (по 8 человек)</p> <p>Наклон делать глубже, ноги в коленях не сгибать</p>	<p>Правильное выполнение задания</p> <p>Безопасное поведение во время выполнения</p>	<p>Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя</p>	<p>Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки</p>	
--	---	--	--	---	--

<p>3. И.п.-встать на скамейку в упор присев, руками взяться за передний край скамейки, 1-2- упор, стоя согнувшись, 3-4- и.п.</p> <p>4. И.п.-сидя на скамейке, ноги вытянуты вперёд, руки лона вверх, 1-3- три наклона вперёд, 4-и.п.</p> <p>5. И.п.-сесть на пол, спиной к скамейке, руки на скамейку, 1-2-выпрямляя руки, упор лёжа сзади, 3-4-и.п.</p> <p>6. И.п.-упор лёжа, руки на скамейку, 1-2- мах правой ногой назад, 3-4-и.п. 5-8-то же с левой ноги.</p> <p>7. И.п.-стойка ноги врозь, скамейка между ногами,</p>	<p>Следить за правильным выполнением наклона согнувшись с прямыми ногами.</p> <p>Следить за правильной осанкой.</p> <p>Прогнуться, голову не запрокидывать назад</p> <p>В упоре лёжа сохранять правильное положение туловища.</p>	<p>задания</p>			<p>Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем</p>
---	---	----------------	--	--	--

<p>1-прыжок вверх ноги вместе на скамейку,</p> <p>2-и.п.,</p> <p>3-4- то же.</p>	<p>При выполнении прыжков на месте – сохранять дистанцию</p>				
<p><b><u>Основной(26 минут)</u></b></p> <p>Сегодня мы с вами будем совершенствовать ранее изученные акробатические соединения, а так же выполним опорный прыжок через гимн. козла – вскок в упор присев, соскок вверх прогнувшись.</p> <p>А сейчас я попрошу каждую группа учащихся приготовить гимн. снаряды для предстоящей работы.</p>	<p>Деление класса на три отделения (по степени физической готовности)</p> <p>Подготовка мест занятий с</p>	<p>Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности.</p>	<p>Умение регулировать свои действия, взаимодействовать в группе.</p>		<p>Распределение</p>

<p><b>1 часть (24 минуты)</b></p> <p><b>1 место занятий-</b></p> <p><i><b>Подводящие упражнения для опорного прыжка:</b></i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упор лёжа ноги на скамейку, прыжком упор присев на полу.</li> <li>• стоя в упоре присеве на скамейке, прыжок вверх прогнувшись.</li> <li>• разбег 3-4 шага, наскок на мостик, приземление на гимн. маты.</li> </ul> <p><b>2 место занятий:</b></p> <p><i><b>Опорный прыжок:</b></i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжок в упор присев, соскок прыжок вверх прогнувшись,</li> <li>• контроль опорного прыжка (оценить технику выполнения прыжка)</li> </ul>	<p>группами учащихся.</p> <p>Рассказ и показ техники выполнения упражнений.</p> <p>Обратить внимание на отталкивание ногами( не очень сильно, но и не слабо).</p> <p>Прыжок со скамейки выполнить вперёд-вверх.</p> <p>Наскок выполняется на две ноги.</p> <p>Проведение краткого инструктажа, руководство работой, коррекция действий (по мере необходимости). выпонени опорного прыжка поточным методом.</p>	<p>Повторяют за педагогом и запоминают.</p> <p>Владеть известными способом выполнения опорных прыжков и осуществлять их самостоятельно.</p> <p>Оценивают</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p>Принимать инструкцию учителя, чётко ей следовать.</p> <p>Осуществлять контроль за техникой выполнения упражнения.</p>	<p>Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом</p> <p>Определить эффективную модель</p> <p>Умение анализировать, выделять и формулировать задачу</p>	<p>функций обучающихся во время работы по местам занятий.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.</p> <p>Развиваем умение выразить свою мысл по поводу освоения технических приёмов и действий одноклассниками</p>
--	--	--	---	---	--

<p><b>Зместо занятий:</b></p> <p><b>Упражнения акробатики:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перекаты в группировке;</li> <li>2. стойка на лопатках без помощи рук;</li> <li>3. мост из положения лёжа;</li> <li>4. «корзинка»;</li> <li>5. угол из положения лёжа;</li> <li>6. кувырок вперёд;</li> <li>7. кувырок назад;</li> <li>8. «ласточка» в кувырок вперёд;</li> <li>9. акробатическое соединение: И.п.-о.с., рук вверх-в стороны,</li> <li>1. шаг правой (левой) вперёд,</li> </ol>	<p>Осуществить страховку, стоя за гимн. снарядом.</p> <p>Все элементы акробатики сначала выполняются по отдельности фронтальным способом все вместе по команде учителя или командира отделения, либо каждый повторяет индивидуально по заранее подготовленным карточкам.</p> <p>Каждый элемент выполняется по 2-3 раза.</p> <p>всё акробатическое соединение выполняется 2 раза.</p> <p>Обратить внимание на осанку и чёткое слитное выполнение упражнения.</p>	<p>правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения</p> <p>Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью</p> <p>Внимательно относится к собственным переживаниям при допущении ошибок</p> <p>Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях</p>	<p>Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.</p> <p>Сохранять учебную цель и задачу; осуществлять самоконтроль</p>	<p>Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и соединению их в целое</p> <p>Умение выделять необходимую информацию</p>	<p>Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать сверстниками.</p> <p>Находят адекватные способы поведения взаимодействия с партнерами во время учебной деятельности.</p> <p>Формирование умения работать в группе; договариваться; контролировать действия партнёра</p>
--	---	---	--	---	--



<p>2. «ласточка»,</p> <p>3. держать,</p> <p>4. наклоняясь вперёд, кувырок вперёд в упор присев,</p> <p>5. перекат назад в группировке,</p> <p>6. стойка на лопатках, согнув ноги,</p> <p>7. выпрямить ноги,</p> <p>8. руки на пол, стойка без помощи рук,</p> <p>9. согнуть ноги,</p> <p>10. перекат в упор присев,</p> <p>11. лечь на спину, руки вверх,</p> <p>12. согнуть руки и ноги,</p> <p>13. мост из положения лёжа,</p> <p>14. лечь на спину,</p>	<p>Помогает и поправляет</p> <p>- У вас все получилось, вы молодцы!</p> <p>Но нам есть, к чему стремиться, чтобы быть сильными, здоровыми, ловкими и красивыми.</p>	<p>Развитие чувства ритма</p> <p>Постоянно совершенствовать элементы, улучшая общую согласованность их выполнения</p> <p>Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам;</p>	<p>Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона.</p>	<p>Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте.</p>	<p>Умение заметить достоинства и недостатки своего исполнения движений.</p>
--	---	--	---	---	---

<p>15. руки через стороны, сесть в упор сидя сзади,</p> <p>16. держать,</p> <p>17. руки вперёд,</p> <p>18. держать,</p> <p>19. пережат на живот,</p> <p>20. согнуть руки к груди,</p> <p>21. выпрямить руки, прогнуться,</p> <p>22. «корзинка»,</p> <p>23. лечь на живот,</p> <p>24. сесть на пятки, руки впереди, голова опущена,</p> <p>25. упор присев прыжком,</p> <p>26. кувырок вперёд,</p> <p>27. кувырок назад,</p> <p>прыжок вверх прогнувшись в</p>	<p>Все виды занятий выполняются поточно-групповым методом.</p> <p>После выполнения каждого упражнения отделение осуществляет переход на следующий вид упражнения по команде учителя, который отслеживает время прохождения каждого снаряда.</p> <p>После смены каждое отделение выполняет на гимнастической стенке фронтально упражнения для пресса по</p>	<p>Активное включение в выполнение двигательного действия;</p> <p>развитие внимания.</p> <p>Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности</p>	<p>Умение собраться, настроиться на деятельность</p> <p>Самоконтроль правильности выполнения</p>	<p>Анализ полученной информации</p> <p>Умение сосредоточиться для достижения цели.</p>	<p>Оказывать посильную помощь моральную поддержку сверстникам</p>
---	--	---	--	--	---

<p>и.п.</p> <p><b>2 часть ( 3-4 минуты).</b></p> <p><b>4 место занятий:</b> <b>Упражнение для мышц брюшного пресса:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнаст. стенке.</li> </ul>	<p>команде учителя.</p> <p>Сделать три подхода к гимнаст. стенке.</p>		упражнений.		
<p><b><u>Заключительный-рефлексия(5минут)</u></b></p> <p>Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание Учитель задаёт вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое осанка?</li> <li>2. Что характерно для плохой осанки?</li> <li>3. Как определить правильность осанки?</li> </ol>	<p>Восстанавливаем пульс, дыхание.</p> <p>Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ</p> <p>Для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье,</p>	<p>Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.</p>	<p>Условия, необходимые для достижения поставленной цели</p> <p>Определить смысл поставленной на уроке УЗ</p> <p>Оценивают свою работу на уроке,</p>	<p>Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ</p> <p>Обсуждают работу на уроке.</p> <p>Повторяют</p>	<p>Обеспечиваем социальную компетентность и учёт позиции других людей</p> <p>Отвечают на вопросы учителя, формулируют понятие «Осанка».</p>

<p>Помочь сделать вывод, что правильная осанка - это здоровье тела, хорошая работа всех органов и систем организма.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке?</li> <li>• оцените свою работу на уроке.</li> </ul> <p>Составьте комплекс упражнений для поддержания правильной осанки.</p>	<p>необходимо знать, как работает организм. Важно соблюдать правила ЗОЖ (режим дня, правильное питание, занятие физкультурой, отсутствие вредных привычек и т. д.)</p> <p>Ставим УЗ на дом</p>	<p>Осознать необходимость домашнего задания</p>	<p>прослушивают оценку учителя</p> <p>Вычленять новые знания.</p> <p>Объяснять понятие «Осанка».</p>	<p>новые полученные знания на уроке.</p> <p>Оценивают свою деятельность.</p>	<p>Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают своё мнение об итогах работы на уроке</p>
<p>Организация пространства</p>					

Межпредметные связи	Формы работы	Ресурсы
Биология, Основы безопасности жизнедеятельности	Индивидуальная, групповая (по отделениям), фронтальная, поточная	Учебник Физическая культура.5-7 класс : под общ. редакцией В.И.Ляха.