

Технологическая карта урока

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

Ф. И. О. педагога: Якимова Надежда Ивановна

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 (акробатические упражнения); 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.

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6
Подготовительный (15 минут) 1. Сообщение УЗ на урок Знакомство с темой и планом урока. Просмотр презентации «Акробатические упражнения». • Что такое акробатические	Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок. Рассказ об осанке человека и о факторах влияющих на её формирование.	формирование интереса	Активное участие в диалоге с учителем.	Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя Самостоятельно	Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками. Строят высказывания по

<p>упражнения?</p> <ul style="list-style-type: none"> • осанки? • Как определить правильность осанки? <p>Итог.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Какая бывает осанка? • Чем вызваны нарушения осанки? <p>2. Разминка:</p> <p>Строевые уп-ния:</p> <p>1-2- поворот налево;</p> <p>3-4-прыжок ноги врозь, хлопок в ладоши над головой;</p> <p>5-6- прыжок ноги вместе, руки вниз;</p> <p>7-8- поворот кругом.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба на внешней стороне стопы; • ходьба на носках; • ходьба на пятках; • ходьба в полуприседе, руки на поясе <p>Упражнения для развития ловкости и баланса:</p> <ul style="list-style-type: none"> • скрестные шаги правым боком; • то же левым боком; • ходьба в приседе; <p>Бег с изменением направления «змейкой»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перепрыгивая скамейку, согнув ноги вправо и влево; • Перепрыгивая скамейку 	<p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока</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 осанкой, руки на поясе.</p>	<p>Установить роль разминки при на занятиях гимнастикой.</p> <p>Умение выполнять физические упражнения для развития мышц</p> <p>Правильное выполнение задания</p>	<p>выстраивают комплекс упражнений для улучшения осанки с помощью памятки и инструкций учителя.</p> <p>Сознательное выполнение определённых упражнений.</p> <p>Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп</p>	<p>учителем делают вывод: что же такое «Правильная осанка и чем она полезна человеку»?</p> <p>Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.</p>	<p>теме «Осанка»</p> <p>Обсудить ход предстоящей разминки</p>
---	---	---	--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> • «перешагиванием; • бег по скамейке; • бег правая нога по скамейке, левая по полу; • бег левая по скамейке, правая по полу; • бег по скамейке <p>Комплекс упражнений на гимн.скамейке:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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; 2) То же,стоя правым боком; 3) И.п.-встать на скамейку в упор присев, руками взяться за передний край скамейки, 1-2- упор, стоя согнувшись, 3-4- и.п. 4) И.п.-сидя на скамейке, ноги вытянуты вперёд, руки лона вверху, 1-3- три наклона вперёд, 4-и.п. 5) И.п.-сесть на пол, спиной к скамейке, руки на скамейку, 1-2-выпрямляя руки, упор лёжа сзади, 3-4-и.п. 6) И.п.-упор лёжа, руки на 	<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 (поб-8 человек) Наклон делать глубже, ноги в коленях не сгибать</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>контролируют свои действия согласно инструкции учителя</p> <p>Безопасное поведение во время выполнения задания</p>	<p>Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки</p>	<p>Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем</p>
---	--	---	---	--

<p>скамейку, 1-2- шаг 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, 1-прыжок вверх ноги вместе на скамейку, 2-и.п., 3-4- то же.</p>	<p>При выполнении прыжков на месте – сохранять дистанцию</p>			
<p>Основной(26 минут)</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 группу учащихся приготовить гимн.снаряды для предстоящей работы.</p> <p>1 часть (24 минуты)</p> <p>1 место занятий- Подводящие упражнения для опорного прыжка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упор лёжа ноги на скамейку, прыжком упор присев на полу. • стоя в упоре присеве на скамейке, прыжок вверх прогнувшись. • разбег 3-4 шага, насок на мостик, приземление на 	<p>Деление класса на три отделения (по степени физической готовности)</p> <p>Подготовка мест занятий с 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>Насок выполняется на две ноги.</p>	<p>Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности.</p> <p>Повторяют за педагогом и запоминают.</p>	<p>Умение регулировать свои действия, проявление взаимодействовать в группе.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма.</p>	<p>Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий.</p> <p>Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом</p> <p>Принимать</p>

<p>гимн.маты.</p> <p>2 место занятий:</p> <p>Опорный прыжок:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжок в упор присев, сосок прыжок вверх прогнувшись, • контроль опорного прыжка (оценить технику выполнения прыжка) <p>3 место занятий:</p> <p>Упражнения акробатики:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Перекаты в группировке; 2) стойка на лопатках без помощи рук; 3) мост из положения лёжа; 4) «корзинка»; 5) угол из положения лёжа; 6) кувырок вперёд; 7) кувырок назад; 8) «ласточка» в кувырок вперёд; 9) акробатическое соединение: И.п.-о.с., рук вверх-в стороны, 1- шаг правой (левой) вперёд, 2- «ласточка», 3- держать, 4- наклоняясь вперёд, кувырок вперёд в упор присев, 5- перекат назад в группировке, 6- стойка на лопатках, согнув ноги, 	<p>Проведение краткого инструктажа, руководство работой, коррекция действий (по мере необходимости).выполнени опорного прыжка поточным методом.</p> <p>Осуществить страховку, стоя за гимн.снарядом.</p> <p>Все элементы акробатики сначала выполняются по отдельности фронтальным способом все вместе по команде учителя или командаира отделения, либо каждый повторяет индивидуально по заранее подготовленным карточкам. Каждый элемент выполняется по 2-3 раза. всё акробатическое соединение выполняется 2 раза.</p> <p>Обратить внимание на осанку и чёткое слитное выполнение упражнения.</p> <p>Помогает и поправляет - У вас все получилось, вы молодцы! Но нам есть, к чему стремится, чтобы быть сильными, здоровыми,</p>	<p>Владеть известнымиспособом выполнения опорных прыжков и осуществлять их самостоятельно.</p> <p>Оценивают 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>Развитие чувства ритма</p>	<p>инструкцию учителя, чётко ей следовать.</p> <p>Осуществлять контроль за техникой выполнения упражнения.</p> <p>Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.</p> <p>Сохранять учебную цель и задачу; осуществлять самоконтроль</p>	<p>Определить эффективную модель</p> <p>Умение анализировать, выделять и формулировать задачу</p> <p>Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и соединение их в целое</p> <p>Умение выделять необходимую информацию</p> <p>Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на</p>	<p>выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов и действий одноклассниками</p> <p>Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной деятельности.</p> <p>Формирование умения работать в группе; договариваться; контролировать действия партнёра</p> <p>Умение заметить достоинства и недостатки своего</p>
--	---	--	---	--	---

<p>7- выпрямить ноги, 8- руки на пол, стойка без помощи рук, 9- согнуть ноги, 10- перекат в упор присев, 11- лечь на спину, руки вверху, 12- согнуть руки и ноги, 13- мост из положения лёжа, 14- лечь на спину, 15- руки через стороны, сесть в упор сидя сзади, 16- держать, 17- руки вперёд, 18- держать, 19- перекат на живот, 20- согнуть руки к груди, 21- выпрямить руки, прогнуться, 22- «корзинка», 23- лечь на живот, 24- сесть на пятки, руки впереди, голова опущена, 25- упор присев прыжком, 26- кувырок вперёд, 27- кувырок назад, прыжок вверх прогнувшись в и.п.</p> <p>2 часть (3-4 минуты). 4 место занятий: Упражнение для мыши брюшного пресса:</p>	<p>ловкими и красивыми.</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 прохождение каждого снаряда.</p> <p>После смены каждое отделение выполняет на гимн.стенке фронтально упражнения для пресса по команде учителя.</p> <p>Сделать три подхода к</p>	<p>Постоянно совершенствовать элементы, улучшая общую согласованность их выполнения</p> <p>Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам;</p> <p>Активное включение в выполнение двигательного действия; развитие внимания.</p> <p>Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности</p>	<p>эталона.</p> <p>Умение собраться, настроиться на деятельность</p> <p>Самоконтроль правильности выполнения</p>	<p>жизненном опыте.</p> <p>Анализ полученной информации</p>	<p>исполнения движений.</p> <p>Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам</p> <p>Умение сосредоточиться для достижения цели.</p>
---	--	---	--	---	--

<ul style="list-style-type: none"> поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимн.стенке. 	гимн.стенке.		упражнений.		
<p><u>Заключительный- рефлексия</u> (5минут)</p> <p>Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание Учитель задаёт вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> Что такое осанка? Что характерно для плохой осанки? Как определить правильность осанки? <p>Помочь сделать вывод, что правильная осанка - это здоровье тела, хорошая работа всех органов и систем организма.</p> <ul style="list-style-type: none"> какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке? оцените свою работу на уроке. <p>Составьте комплекс упражнений для поддержания правильной осанки.</p>	<p>Восстанавливаем пульс, дыхание.</p> <p>Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ</p> <p>Для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье, 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>Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.</p> <p>Определить смысл поставленной на уроке УЗ</p> <p>Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя</p> <p>Вычленять новые знания.</p> <p>Объяснять понятие «Осанка».</p> <p>Осознать нужность домашнего задания</p>	<p>Условия, необходимые для достижения поставленной цели</p> <p>Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ</p> <p>Обсуждают работу на уроке.</p> <p>Повторяют новые полученные знания на уроке.</p> <p>Оценивают свою деятельность.</p>	<p>Обеспечиваем социальную компетентность и учёт позиции других людей</p> <p>Отвечают на вопросы учителя, формулируют понятие «Осанка».</p> <p>Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают своё мнение об итогах работы на уроке</p>	

Организация пространства

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