

Антипов Дмитрий Андреевич

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

города Москвы "Школа № 109"

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 «Г» КЛАССЕ

Раздел: гимнастика.

Тема урока: техника выполнения гимнастических упражнений. Сдача контрольных нормативов.

Цель урока: сформировать у обучающихся знания и навыки техники выполнения опорного прыжка и гимнастических упражнений на бревне

Задачи урока:

Предметные результаты:

- совершенствовать выполнения опорного прыжка, отрабатывать чёткость, красоту, грацию выполнения ранее изученных гимнастических комбинаций;
- дать знания об организации правильного рационального питания;
- закрепить понятия двигательных действий;
- укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.

Метапредметные результаты:

- формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД);
- развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД);



- формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (регулятивное УУД);
- развивать умения выполнять опорный прыжок и гимнастические соединения на высоком качественном уровне (физические УУД).

Личностные результаты:

- формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, саморазвитие, самопознание личностные УУД);
- формировать мотивацию учебной деятельности: (смыслообразование, личностные УУД);
- формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

(нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).

Тип урока: общеметодологической направленности.

Формы работы: фронтальная, поточная, индивидуальная, групповая.

Учеников в классе: - 33

Используемые учебники и учебные пособия:

Рабочая программа по физической культуре с учетом ФГОС второго поколения ООО для 5 классов. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях 5 – 9 классы. – М. :Просвещение , 2012 г. – 104 с.

Используемое оборудование: гимнастическое бревно, козёл, гимнастический мостик, маты, набивные мячи, скакалки, перфокарта, компьютеры, секундомер, магнитофон.



Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6
<p>I. Подготовительный-(12 минут)</p> <p>1. Построение, расчёт /с постановкой запомнить свой порядковый номер/, сдача рапорта, сообщение темы цели и задач на урок.</p> <p>2. Беседа об организации правильного рационального питания и его взаимосвязи с физическим развитием.</p> <p>Итог: Правильное питание влияет на физическое развитие организма</p> <p>3. Измерение ЧСС (частота сердечного сокращения).</p> <p>4. РАЗМИНКА</p> <p>Построения, перестроения и выполнение команды:</p> <p>«Нале-во!», «Напра-во!», «Кру-гом!», «На первый, второй рассчитайсь!», «В две шеренги – стройся!», «В одну шеренгу – стройся!», «На месте шагом марш».Разновидности ходьбы, бега с заданием с включением игры: «Вызов номеров» (со сменой лидера)</p> <p>А. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на носках, руки вверх; • на пятках, руки в замке за головой; • на внешних сводах стопы, руки к 	<p>Создание психологического настроя на урок. Чёткое определение целей и зад. Закрепление за каждым обучающимся своего личного номера.</p> <p>Рассказ о взаимосвязи питания и физического развития.</p> <p>Установка на измерение и запоминание своего пульса.</p> <p>Подача команд и контроль за правильным выполнением.</p>	<p>Формирование мотивации к действиям.</p> <p>Формирование потребности в измерении ЧСС</p> <p>Включение обучающихся в деятельность.</p> <p>Установление роли разминки при подготовке организма к гимнастическим упражнениям.</p>	<p>Выполнение команды учителя. Самостоятельное выстраивание образной памятки питания</p> <p>Восприятие оценки учителя</p> <p>Определение последовательно сти и приоритетности упражнения в развитии мышечных групп.</p>	<p>Запоминание своего номера.</p> <p>Планирование пути достижения цели</p> <p>Правильное выполнение упражнений.</p> <p>Контроль и оценка результата деятельности.</p>	<p>Умение внимательно слушать и осознавать полученную информацию. Внутреннее познание своего организма.</p> <p>Слушание, восприятие</p> <p>Взаимодействие, работа в команде и в парах</p>



<p>плечам;</p> <ul style="list-style-type: none"> • на внутренних сводах стопы, руки на поясе • с перекатом с пятки на носок • ходьба в полном приседе. <p><u>Для обучающихся, освобожденных от физических нагрузок, даются индивидуальные задания:</u> <u>- перфокарты с вопросами и заданиями по теории олимпийских игр;</u></p> <p>Б. Бег с игровым приёмом «Вызов номеров» и музыкальным сопровождением.</p> <ul style="list-style-type: none"> • медленный; • с ускорением; • змейкой. <p>В. Спец.беговые, прыжковые, общеразвивающие упражнения в движении</p> <ul style="list-style-type: none"> • I упражнение: <p>А. бег с высоким подниманием бедра;</p> <p>Б. И.п. – руки перед грудью согнуты в локтях. 1 – 2 рывки в стороны с согнутыми руками в локтях 3 – 4 рывки с прямыми руками.</p> • II упражнение: <p>А. бег с захлёстыванием голени назад;</p> <p>Б. И.п. – одна рука внизу, другая вверх. 1 – 2 рывки руками назад</p> 	<p>Подготовка организма обучающихся к основной части урока</p> <p>Выдача индивидуальных заданий.</p>	<p>Закрепление знаний по теории</p>	<p>Выполнение упражнений</p> <p>Заполнение перфокарт ,ответы на вопросы</p> <p>Игра</p> <p>Бег и прыжки</p>	<p>Расширение кругозора</p> <p>Логика при выполнении упражнений</p>	<p>Самостоятельность, самоконтроль</p> <p>Взаимосвязь обучающихся</p>
--	--	-------------------------------------	---	---	---



<p>3 – 4 смена положения рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> • III упражнение: А. Многоскок (3 – ой) с чётким приземлением. Б. И.п. – кисти рук к плечам и круговые движения. 1 – 2 круговые движения вперёд 3 -4 круговые движения назад. • IV упражнение А. Боковой приставной шаг. Б. И.п. – руки в замок перед грудью. 1 -2 руки в замке вверх; 3 -4 руки в замке перед собой и И.п. • V упражнение: А. Прыжки на левой и правой ноге. Б. И.п. – о.с. 1 – 2 – 3 -наклоны в шаге к ногам; 4 – выпрямиться о.с. • VI упражнение А. Бег с ускорением. Б. Упражнение на восстановление дыхания. <p>Г. Измерение ЧСС.</p>	<p>Установка на измерение и запоминание своего пульса.</p>	<p>Формирование потребности в измерении ЧСС</p>	<p>Самопознание физического состояния</p>	<p>Понятие взаимосвязи частоты пульса и выполняемой физической нагрузки</p>	<p>Взаимоконтроль</p>
<p>II. Основная часть – 25 мин. <u>Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</u> Выполнение опорного прыжка, гимнастических соединений на бревне,</p>	<p>Перестроение обучающихся на пары. Напоминание о технике безопасности выполнения</p>	<p>Описывать технику изучаемых приёмов и действий, повторять и осваивать их самостоятельно, выявлять</p>	<p><i>Коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после</p>	<p>Формирование мыслительных операций по каждому из разучиваемых</p>	<p>Распределение функций обучающихся во время работы по станциям.</p>



<p>теории, сдача учебного норматива.</p> <p>Работа по станциям.</p> <p>1. Станция. Опорный прыжок (козел 100 см.) - вскок в упор присев на колени; - соскок прогнувшись.(д.) - вскок в упор присев на стопы; - соскок прогнувшись.(м.)</p> <p>2. Станция. Теория. Работа с карточками. (из раздела гимнастика, история Олимпийских игр, ОБЖ) <u>Для обучающихся, освобожденных от физических нагрузок, даются общие задания</u></p> <p>3. Станция. Сдача норматива. • Упражнение на пресс, лёжа на полу руки на затылке. <u>Для обучающихся, освобожденных от физических нагрузок, даются индивидуальные задания по контролю и фиксации времени с использованием секундомера:</u></p> <p>4. Станция. • гимнастические соединения на бревне (бревно низкое высота – 40 см.); ходьба по бревну руки в стороны, присесть руки опустить вниз, поворот на 180 градусов, встать, ходьба в небольшом</p>	<p>упражнений. Показ и объяснение техники выполнения изучаемых гимнастических упражнений. Отработка самостоятельного освоения и выполнения, выявление и устранение типичных ошибок.</p> <p>Акцентирование внимания на знание теории.</p> <p>Моделирование техники освоенных гимнастических упражнений.</p> <p>Напоминание техники безопасности при выполнении</p>	<p>и устранять типичные ошибки.</p> <p>Использовать упражнения для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Эстетика выполнения упражнения</p>	<p>его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок.</p> <p>Целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую.</p> <p>Коррекция - адекватность восприятия предложений учителя по исправлению ошибок.</p>	<p>элементов гимнастики.</p> <p><i>Общеучебные</i> – ориентирование в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Информационные</i> – поиск и выделение необходимой информации из различных источников.</p>	<p>Развитие умений выразить свою мысль по поводу освоения работы одноклассников с элементами гимнастики.</p> <p>Объективность оценки результатов одноклассников</p> <p>Чувство поддержки одноклассника</p>
---	---	---	---	---	--



<p>приседе, «Ласточка», соскок с бревна. акробатические соединения – 2 кувырка слитно, стойка на лопатках, пережат в полушпагат. <u>Для обучающихся, освобожденных от физических нагрузок, даются индивидуальные задания и они выступают в роли помощника учителя.:</u></p> <p>5. Станция.</p> <ul style="list-style-type: none"> прыжки различными способами с гимнастической скакалкой; <p>упражнения с набивными мячами.</p> <p><u>Для обучающихся, освобожденных от физических нагрузок, даются индивидуальные задания:</u> <u>Упражнения с мячиком</u></p>	<p>гимнастических упражнений.</p> <p>Контроль восстановления дыхания обучающихся после игры.</p> <p>Проверка степени усвоения обучающимися УЗ</p>	<p>Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности.</p> <p>Определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке. Осознать надобность домашнего задания. Умение определять степень утомления организма во время учебной деятельности.</p>	<p>Осуществлять самоконтроль, отклонение от эталона.</p> <p>Определить смысл поставленной на уроке задачи.</p>	<p>Формирование умения выделять основные признаки сравнения выполнения гимнастических упражнений.</p>	
<p>III. Заключительная часть – 5 мин.</p> <p>1. Игра «Футбол – таракашек»</p> <p><u>Для обучающихся, освобожденных от физических нагрузок, даются индивидуальные задания:</u> <u>Обеспечивают судейство команд</u></p> <p>2. Спокойная ходьба по залу. Упражнения на расслабление мышц рук, плечевого пояса и ног</p> <p>IV. Подведение итогов урока – 3</p>	<p>Расстановка обучающихся команды, соответственно их физическим способностям</p> <p>Постановка целей УЗ на дом. Обобщение результатов урока и</p>				<p>Поддержка и взаимодействие</p>



<p>мин.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Самоанализ учащихся. 2. Домашнее задание. 3. Упражнение на психорегуляцию, настрой учащихся на следующий урок. 4. Измерение ЧСС 5. Итог. Оценки. 	оценивание обучающихся.	Сравнение личностных результатов начала и завершения занятия	Измерение ЧСС	Взаимосвязь состояния здоровья и оптимальной физической нагрузки	Обеспечение социальной компетентности и учёт позиции других людей.
--	-------------------------	--	---------------	--	--

