

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гостилицкая общеобразовательная школа»
Ломоносовского района
Ленинградской области

Урок
физической культуры
в 5 «Б» классе

«Гимнастика»

Разработал:
учитель физической культуры
Евдокимов Иван Николаевич

2017 год

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

Ф. И. О. педагога: Евдокимов Иван Николаевич

Предмет: физическая культура

Класс: 5Б

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>Подготовительный (15 минут) 1. Сообщение УЗ на урок Знакомство с темой и планом урока. <i>Повторение теоретических сведений о правильной осанке.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Что такое осанка? • Что характерно для плохой осанки? 	<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>формирование интереса</p>	<p>Активное участие в диалоге с учителем.</p> <p>Самостоятельно выстраивают комплекс</p>	<p>Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя</p> <p>Совместно с учителем делают вывод: что же</p>	<p>Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками. Строят высказывания по теме «Осанка»</p>

<ul style="list-style-type: none"> • 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 упр-ния:</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.</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 «перешагиванием»; • бег по скамейке; • бег правая нога по 	<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>В процессе бега следить за соблюдением дистанции и</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>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>Выполняют команды учителя, контролируют свои</p>	<p>такое «Правильная осанка и чем она полезна человеку»?</p> <p>Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.</p>	<p>Обсудить ход предстоящей разминки</p>
---	---	---	---	--	--

<p>скамейке, левая по полу;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 вверх, 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 скамейку, 1-2- мах правой ногой назад, 	<p>темпа бега.</p> <p>После бега поделить класс на 3 группы. У каждой пары скамеек равное количество учащихся (по 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>Безопасное поведение во время выполнения задания</p>	<p>действия согласно инструкции учителя</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>3-4-и.п. 5-8-то же с левой ноги. 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) 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. А сейчас я попрошу каждую группа учащихся приготовить гимн. снаряды для предстоящей работы. 1 часть (24 минуты) 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, наскок на мостик, приземление на гимн. маты. <p>2 место занятий: Опорный прыжок:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжок в упор присев, 	<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. Обратить внимание на отталкивание ногами(не очень сильно, но и не слабо). Прыжок со скамейки выполнить вперёд-вверх. Наскок выполняется на две ноги.</p> <p>Проведение краткого инструктажа, руководство работой, коррекция</p>	<p>Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности.</p> <p>Повторяют за педагогом и запоминают.</p> <p>Владеть известными способом выполнения опорных прыжков и осуществлять их</p>	<p>Умение регулировать свои действия, взаимодействовать в группе.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p>Принимать инструкцию учителя, чётко ей следовать. Осуществлять</p>	<p>Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом</p> <p>Определить эффективную модель Умение</p>	<p>Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.</p> <p>Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения технических</p>

<p>соскок прыжок вверх прогнувшись,</p> <ul style="list-style-type: none"> • контроль опорного прыжка (оценить технику выполнения прыжка) <p>Зместо занятий: 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, 7- выпрямить ноги, 8- руки на пол, стойка без помощи рук, 9- согнуть ноги, 10- перекат в упор присев, 	<p>действий (по мере необходимости). выпонени опорного прыжка поточным методом. 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. 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, ловкими и красивыми.</p>	<p>самостоятельно. 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>Постоянно совершенствовать элементы, улучшая общую согласованность их выполнения</p>	<p>контроль за техникой выполнения упражнения. Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.</p> <p>Сохранять учебную цель и задачу; осуществлять самоконтроль</p> <p>Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона.</p>	<p>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 жизненном опыте.</p>	<p>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 исполнения движений.</p>
---	---	---	--	---	---

<p>11- лечь на спину, руки вверх, 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 мышц брюшного пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поднимание прямых и согнутых ног в вися на гимн. стенке. 	<p>Все виды занятий выполняются поточно- групповым методом. После выполнения каждого упражнения отделение осуществляет переход на следующий вид упражнения по команде учителя, который отслеживает время прохождение каждого снаряда. После смены каждое отделение выполняет на гимн. стенке фронтально упражнения для пресса по команде учителя. Сделать три подхода к гимн. стенке.</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>Умение собраться, настроиться на деятельность</p> <p>Самоконтроль правильности выполнения упражнений.</p>	<p>Анализ полученной информации</p> <p>Умение сосредоточиться для достижения цели.</p>	<p>Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам</p>
<p>Заключительный- рефлексия</p>	<p>Восстанавливаем пульс,</p>	<p>Определить</p>	<p>Условия,</p>	<p>Формируем</p>	<p>Обеспечиваем</p>

<p>(5 минут) Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание Учитель задаёт вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое осанка? 2. Что характерно для плохой осанки? 3. 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>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>собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.</p> <p>Осознать нужность домашнего задания</p>	<p>необходимые для достижения поставленной цели</p> <p>Определить смысл поставленной на уроке УЗ</p> <p>Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя Вычленять новые знания.</p> <p>Объяснять понятие «Осанка».</p>	<p>умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ Обсуждают работу на уроке.</p> <p>Повторяют новые полученные знания на уроке.</p> <p>Оценивают свою деятельность.</p>	<p>социальную компетентность и учёт позиции других людей 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.	