

Конспект образовательного урока по физической культуре.

Технологическая карта урока

Ф. И. О. педагога: Комов Николай Александрович

Предмет физическая культура Класс 5 класс (ФГОС)

Раздел: Гимнастика

Тема урока: Развитие координации движений и силы

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

Задачи урока:

1. Образовательная:

- закрепление разновидностей ходьбы по широкой и узкой скамейке;
- силовые упражнения для мышц рук, ног и туловища с применением скамейки;
- формировать у учащихся координационные и кондиционные способности.

2. Воспитательная:

- комплексно развивать координацию, гибкость, силу;
- содействовать формированию чувства смелости, решительности, ответственности, навыков сотрудничества, согласованной деятельности и коллективизма, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект.

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

Необходимое оборудование: гимнастические скамейки, обручи, канат, набивной мяч, цветные карточки.

СТРУКТУРА И ХОД УРОКА

№	Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Формируемые УУД
1	2	3	4	5
1	Подготовительный этап (14 мин.): 1. 1 Построение, приветствие, сообщение темы и задачи. Ребята, мы сегодня с вами начнём урок путешествие в страну Спортландию. Скажите какими спортивными качествами должен обладать гимнаст (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация), у входа в нашу спортивную страну, мы сейчас с вами сделаем разминку, но перед этим строевые упражнения. “Равняйсь!”, “Смирно!”, “Нале-во!”, “Напра-во!”, “Кру-гом!”, “На месте шагом-марш!”, “Налево в обход шагом марш!”. Перемена направления движения: “По диагонали марш!”, “Противоходом налево марш!”, “Змейкой марш!”, “По кругу марш!”, “По спирали марш!”, “Кругом марш!”. <i>(Демонстрация двигательных действий: ходьба на внешней стороне стопы; ходьба, перекатываясь с пятки на носок; ходьба на носках, все эти упр. Для профилактики предупреждения плоскостопия),</i> 1 –ходьба на равновесие, руки в стороны; -2– ходьба на внешней, внутренней стороне стопы, руки на поясе; -3– ходьба, перекатываясь с пятки на носок; -4– ходьба на пятках, руки за головой Ребята, а для чего мы с вами выполняли эти упражнения? (профилактика плоскостопия) Беговые упражнения: обычный бег, приставными	Организация обучающихся на урок. Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений. Соблюдать интервал. Закрепление знаний по двигательным действиям	Построение в одну шеренгу. Активное участие в диалоге с учителем.	Постановка учебной цели занятия (Р) Умение правильно выполнять двигательное действие(Р) Умение организовать собственную деятельность (Р). Умение распознавать и называть двигательное действие(Пр) Понимание необходимости выполнения упражнений для предупреждения плоскостопия (Л).

шагами, спиной вперед Сейчас мы выполним перестроение в 1 шеренгу, и повторим ОРУ с канатом. ОРУ с канатом: - И.П.- канат к груди; - наклон головы вправо; - наклон головы влево; - наклон головы вперед; - наклон головы назад - И.П.- канат внизу; - канат вправо; - и.п. - в лево. - и.п. - И.П.- канат внизу хватом снизу - канат к груди; - и.п. 3-4 тоже - И.П. канат внизу; - канат к груди; - канат вверх; - канат за голову; - и.п. - И.П. канат на плечах; - наклон туловища вперед; - и.п. 3-4 тоже - И.П. канат на плечах; - Наклон туловища вправо; - И.п. - Влево; - И.п. - И.П. канат вперед; - Наклон туловища вперед, положить канат на носки; - Выпрямиться руки вверх, встряхивание	При выполнении бега спиной вперед, смотреть через левое плечо Научить выполнять новые движения Закреплять знания по двигательным действиям и исходным положениям	Повторяют за педагогом и запоминают. Кисти держать плотно. Выполнять упражнения, синхронно.	Запомнить упражнения (ПР) Умение видеть и чувствовать красоту движения (Л)
--	---	--	--

кистями; 3- Наклон туловища вперед, взять канат; 4- И.п.; 8. И.П. Канат на плечах; 1- Присесть; 2- Встать; 3-4 тоже; 9. И.П. канат за спиной 1- выпад правой вперед; 2- и.п. 3- выпад левой вперед; 4- и.п. 10. И.П. канат на полу, правая перед канатом, руки на поясе; 1- Прыжок со сменой ног; 2- И.п.; 3- 4 тоже; 11. И.П. стоя вправо канат между ног; 1- Прыжок, ноги скрестно; 2- Ноги врозь; 3- 4 тоже; 12. И.П. канат внизу; 1- бросок каната за голову; 2-3 взять канат; 4. и.п. Беговые упражнения с использованием каната: канат лежит змейкой: 1. ходьба по канату поперек петли, до конца зала бег с высоким подниманием бедра; 2. бег в петли, затем с захлестыванием голени; канат лежит прямо: 3. ходьба по канату стопы наружу; 4. ходьба по канату правым боком к		На канат не напрыгивать Вовремя менять положение в беге и ходьбе	
---	--	--	--

2	середине, от середины левым боком; <i>Вот мы зашли в нашу спортивную страну. Скажите какие двигательные качества нужны гимнастам? Сейчас мы покажем свою координацию.</i> Основной этап (20 мин.): 1. обычная ходьба по узкой скамейке перешагивая проем, в конце прыжок в зону(обруч); 2. ходьба на носках с поворотом на 180 градусов; 3. ходьба на носках правым боком до середины скамейки, от середины левым; 4. ходьба спиной вперед; 5. перевернуть скамейку: прыжок на скамейке ноги врозь, ходьба три шага вперед; 6. стоя спиной вперед: прыжок на скамейке, три шага спиной вперед; 7. канат на скамейке: ходьба по скамейке, канат между ног; 8. ходьба скрестно р.р. на пояс (мальчики), р.р. за голову (девочки); О Ф П - В упоре лежа опираясь о скамейку справа передвижение правым боком руками по скамейке, ногами по полу до середины, от середины прыжком, сменить сторону. - Передвижение сидя спиной	Осуществлять страховку Следить за правильностью выполнения упражнения	Держать дистанцию Соблюдать равновесие	
---	---	---	--	--

	вперед на скамейке, толкаясь ногами о пол; -Прыжки с передвижением вперед через скамейку; - Передвижение на животе лежа на скамейке, подтягиваясь руками; Растяжки: - Сидя на скамейке наклон вперед, потянуться за носками, тянем носок на себя. - Стоя на коленях слева руки на скамейке пружинящие наклоны вниз. - Лежа поперек скамейки на спине опускаем таз и плечи вниз. - Выпад правой на скамейку пружинящие движения вниз, тоже левой.	При необходимости, помочь в выполнении растяжек	При передвижении спиной вперед, смотреть через левое, правое плече При выполнении растяжек, ноги не сгибаем	
	Игра. -4- «Перетягивание каната» Игроки по команде перетягивают канат, стараясь перетянуть соперников за линию, отмеченную на полу. « Вышибалы с набивным мячом»	Закреплять знания по двигательным действиям и исходным положениям, Соотносить задания учителя с двигательными действиями учеников. Развитие умения давать оценку двигательным действиям. Создание ситуации эмоциональной	.	Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению (Л). Умение технически правильно выполнять двигательное действие (Р). Умение активно включаться в коллективную деятельность (Л). Умение проявлять дисциплинированность (Л) Умение организовать собственную деятельность

		разрядки. Развивать координацию и силу		(Р) Умение работать в команде(К) Уважительное отношение к противнику(Л)
3	Заключительный этап (6 мин). Игра на внимание: «Кричалки-шепталки-молчалки» Ребята, вам понравилось путешествие в страну Спортландию? Подведение итогов урока. Д/з	Отметить отличившихся ребят. Выполняя команды водящий может хитрить и показывать цвет не правильно. Составить комплекс утренней гимнастики для формирования правильной осанки из 5-6 упражнений	Дети показывают нужные положения Водящий оценивает действие на заданный цвет, дети активно играют, соблюдая правила	Умение организовывать коллективную совместную деятельность (К). Умение применять полученные знания в организации режима дня(Р).