

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

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
Подготовительный (15 минут) 1. Сообщение УЗ на урок Знакомство с темой и планом урока. Повторение теоретических сведений о правильной осанке. <ul style="list-style-type: none">● Что такое осанка?● Что характерно для плохой осанки?● Как определить правильность осанки?	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 Совместно с учителем делают вывод: что же такое «Правильная осанка и чем она полезна человеку»?	Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками. Строят высказывания по теме «Осанка»

<p>Итог.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Какая бывает осанка? • Чем вызваны нарушения осанки? <p>2.Разминка:</p> <p>Строевые уп-ния: 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; 	<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>и инструкций учителя.</p> <p>Сознательное выполнение определённых упражнений.</p> <p>Установить роль разминки при на занятиях гимнастикой.</p> <p>Умение выполнять физические упражнения для развития мышц</p>	<p>Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.</p> <p>Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп</p>	<p>Обсудить ход предстоящей разминки</p>
--	---	---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> ● Перепрыгивая скамейку «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 	<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)</p> <p>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>Правильное выполнение задания</p> <p>Безопасное поведение во время выполнения задания</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>Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем</p>
---	---	--	--	---	--

<p>лёжа сзади, 3-4-и.п.</p> <p>6. И.п.-упор лёжа, руки на скамейку, 1-2- маx 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>Прогнуться, голову не запрокидывать назад</p> <p>В упоре лёжа сохранять правильное положение туловища.</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>Деление класса на три отделения (по степени физической готовности)</p>	<p>Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности .</p>	<p>Умение регулировать свои действия, взаимодействовать в группе.</p>	

<p>1 часть</p> <p>1 место занятий-</p> <p>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 гимн. маты. <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»; 	<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>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 командира отделения, либо</p>	<p>Повторяют за педагогом и запоминают.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p>Принимать инструкцию учителя, чётко ей следовать.</p> <p>Владеть известными способом выполнения опорных прыжков и осуществлять их самостоятельно.</p> <p>Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения</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>Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и</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 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>5. угол из положения лёжа;</p> <p>6. кувырок вперёд;</p> <p>7. кувырок назад;</p> <p>8. «ласточка» в кувырок вперёд;</p> <p>9. акробатическое соединение: И.п.-о.с., рук вверх-в стороны,</p> <p>1. шаг правой (левой) вперёд,</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 вверху,</p> <p>12. согнуть руки и ноги,</p> <p>13. мост из положения лёжа,</p> <p>14. лечь на спину,</p>	<p>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>Помогает и поправляет - У вас все получилось, вы молодцы!</p> <p>Но нам есть, к чему стремится, чтобы быть сильными, здоровыми, ловкими и красивыми.</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>Сохранять учебную цель и задачу; осуществлять самоконтроль</p> <p>Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона.</p>	<p>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>Формирование умения работать в группе; договариваться; контролировать действия партнёра</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. перекат 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 и.п.</p> <p>2 часть</p> <p>4 место занятий:</p> <p>Упражнение для мышц брюшного пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимн. стенке. 	<p>Все виды занятий выполняются поточко-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 гимн. стенке.</p>	<p>Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам;</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>Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам</p> <p>Анализ полученной информации</p>
---	---	--	--	---

			<p>Умение собраться, настроиться на деятельность</p> <p>Самоконтроль правильности выполнения упражнений.</p>		
<p><u>Заключительный-рефлексия (5минут)</u></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>	<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>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, прослушивают оценку учителя</p> <p>Вычленять новые знания.</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>

<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>Ставим УЗ на дом</p>		<p>Объяснять понятие «Осанка».</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.	