

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
<u>Подготовительный (15 минут)</u> 1.Сообщение УЗ на урок Знакомство с темой и планом урока. <i>Повторение теоретических сведений о правильной осанке.</i> • 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. Самостоятельно выстраивают комплекс упражнений для улучшения осанки с помощью памятки	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»

Итог. - Какая бывает осанка? - Чем вызваны нарушения осанки? 2.Разминка: Строевые упр-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. Упражнения для профилактики плоскостопия: - Ходьба на внешней стороне стопы; - ходьба на носках; ходьба на пятках; - ходьба в полуприседе, руки на поясе Упражнения для развития ловкости и баланса: - скрестные шаги правым боком; - то же левым боком; - ходьба в приседе; Бег с изменением направления «змейкой»: - перепрыгивая скамейку, согнув ноги вправо и влево;	Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока Следить за синхронным выполнением упражнения. Упражнения выполнить 2 раза. Выполняются на гимнастической скамейке, следить за правильной осанкой и положением рук (поясе). При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений партнером. Выполняются на гимнастической скамейке, следить за правильной осанкой, руки на поясе.	Установить роль разминки при на занятиях гимнастикой. Умение выполнять физические упражнения для развития мышц	и инструкций учителя. Сознательное выполнение определённых упражнений. Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп	Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.	Обсудить ход предстоящей разминки
--	---	--	---	---	--

● Перепрыгивая скамейку «перешагиванием»; ● бег по скамейке; ● бег правая нога по скамейке, левая по полу; ● бег левая по скамейке, правая по полу; ● бег по скамейке Комплекс упражнений на гимн. скамейке: 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	В процессе бега следить за соблюдением дистанции и темпа бега. После бега поделить класс на 3 группы. У каждой пары скамеек равное количество учащихся (по 6-8 человек) Наклон делать глубже, ноги в коленях не сгибать Следить за правильным выполнением наклона согнувшись с прямыми ногами. Следить за правильной осанкой.	Правильное выполнение задания Безопасное поведение во время выполнения задания	Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя	Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки	Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем
--	--	--	--	---	--

лёжа сзади, 3-4-и.п. 6. И.п.-упор лёжа, руки на скамейку, 1-2- мах правой ногой назад, 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.	Прогнуться, голову не запрокидывать назад В упоре лёжа сохранять правильное положение туловища. При выполнении прыжков на месте – сохранять дистанцию				
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.	Деление класса на три отделения (по степени физической готовности)	Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности	Умение регулировать свои действия, взаимодействовать в группе.		

1 часть 1 место занятий- <i>Подводящие упражнения для опорного прыжка:</i> • 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. 2 место занятий: <i>Опорный прыжок:</i> • прыжок в упор присев, соскок прыжок вверх прогнувшись, • контроль опорного прыжка (оценить технику выполнения прыжка) 3 место занятий: <i>Упражнения акробатики:</i> 1. Перекаты в группировке; 2. стойка на лопатках без помощи рук; 3. мост из положения лёжа; 4. «корзинка»;	Подготовка мест занятий с группами учащихся. 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. Проведение краткого инструктажа, руководство работой, коррекция действий (по мере необходимости). выпонени опорного прыжка поточным методом. Осуществить страховку, стоя за гимн. снарядам. Все элементы акробатики сначала выполняются по отдельности фронтальным способом все вместе по команде учителя или командира отделения, либо	Повторяют за педагогом и запоминают. Владеть известными способом выполнения опорных прыжков и осуществлять их самостоятельно. Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения	Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма. Принимать инструкцию учителя, чётко ей следовать. Осуществлять контроль за техникой выполнения упражнения. Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.	Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом Определить эффективную модель Умение анализировать, выделять и формулировать задачу Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и	Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий. Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов и действий одноклассниками Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками. Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной деятельности.
--	---	---	--	---	--

5. угол из положения лёжа; 6. кувырок вперед; 7. кувырок назад; 8. «ласточка» в кувырок вперед; 9. акробатическое соединение: И.п.-о.с., рук вверх-в стороны, 1. шаг правой (левой) вперед, 2. «ласточка», 3. держать, 4. наклоняясь вперед, кувырок вперед 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, 11. лечь на спину, руки вверх, 12. согнуть руки и ноги, 13. мост из положения лёжа, 14. лечь на спину,	каждый повторяет индивидуально по заранее подготовленным карточкам. Каждый элемент выполняется по 2-3 раза. всё акробатическое соединение выполняется 2 раза. Обратить внимание на осанку и чёткое слитное выполнение упражнения. Помогает и поправляет - У вас все получилось, вы молодцы! Но нам есть, к чему стремиться, чтобы быть сильными, здоровыми, ловкими и красивыми.	Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью Внимательно относится к собственным переживаниям при допущении ошибок Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях Развитие чувства ритма Постоянно совершенствовать элементы, улучшая общую согласованность их выполнения	Сохранять учебную цель и задачу; осуществлять самоконтроль Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона.	соединение их в целое Умение выделять необходимую информацию Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте.	Формирование умения работать в группе; договариваться; контролировать действия партнёра Умение заметить достоинства и недостатки своего исполнения движений.
--	---	---	---	--	--

15. руки через стороны, сесть в упор сидя сзади, 16. держать, 17. руки вперёд, 18. держать, 19. перекаат 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. 2 часть 4 место занятий: Упражнение для мышц брюшного пресса: ● поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимн. стенке.	Все виды занятий выполняются поточно-групповым методом. После выполнения каждого упражнения отделение осуществляет переход на следующий вид упражнения по команде учителя, который отслеживает время прохождения каждого снаряда. После смены каждое отделение выполняет на гимн. стенке фронтально упражнения для пресса по команде учителя. Сделать три подхода к гимн. стенке.	Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам; Активное включение в выполнение двигательного действия; развитие внимания. Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности		Анализ полученной информации	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам
---	---	--	--	-------------------------------------	---

			Умение собраться, настроиться на деятельность Самоконтроль правильности выполнения упражнений.	Умение сосредоточиться для достижения цели.	
<u>Заключительный-рефлексия (5 минут)</u> Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание Учитель задаёт вопросы: 1. Что такое осанка? 2. Что характерно для плохой осанки? 3. Как определить правильность осанки? Помочь сделать вывод, что правильная осанка - это здоровье тела, хорошая работа всех органов и систем организма.	Восстанавливаем пульс, дыхание. Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ 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.)	Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.	Условия, необходимые для достижения поставленной цели Определить смысл поставленной на уроке УЗ Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя Вычленять новые знания.	Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ Обсуждают работу на уроке. Повторяют новые полученные знания на уроке. Оценивают свою деятельность.	Обеспечиваем социальную компетентность и учёт позиции других людей Отвечают на вопросы учителя, формулируют понятие «Осанка». Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают своё мнение об итогах работы на уроке

• какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке? • оцените свою работу на уроке. Составьте комплекс упражнений для поддержания правильной осанки.	Ставим УЗ на дом	Осознать необходимость домашнего задания	Объяснять понятие «Осанка».		
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.	