

## Технологическая карта урока

Конспект урока по физической культуре для 5 класса (по обновлённому ФГОС третьего поколения).

Ф. И. О. педагога: Моисеева В.А.

Предмет: физическая культура

Класс: 5

Тип урока: комбинированный

Раздел: гимнастика.

Тема урока: Развитие силовых способностей.

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

**Задачи:**

- образовательная:** формировать у учащихся координационные способности, внимательность и быстроту реакции.
- воспитательная:** комплексно развивать координацию, силу, гибкость; содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями.
- оздоровительная:** формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6
<p><b>Подготовительный</b> 1.Сообщение УЗ на урок Знакомство с темой и планом урока.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Что такое физическая сила? Как мы развиваем физическую силу?</li><li>Через какие упражнения?</li></ul> <p>2.Разминка: <i>Упражнения для профилактики плоскостопия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>ходьба на носках;</li><li>ходьба на пятках;</li><li>ходьба на внешней стороне стопы;</li><li>ходьба на внутренней стороне стопы</li><li>ходьба «гусиным шагом»</li><li>прыгаем как мячики</li></ul> <p><i>Упражнения для развития ловкости и баланса:</i></p>	<p>Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок.</p> <p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока</p> <p>Следить за синхронным выполнением упражнения.</p>	<p>формирование интереса</p> <p>Установить роль разминки на занятиях гимнастикой.</p>	<p>Самостоятельно выстраивают комплекс упражнений для улучшения осанки с помощью памятки и инструкций учителя.</p> <p>Сознательное выполнение определённых упражнений.</p> <p>Определить последовательность</p>	<p>Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя</p> <p>Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.</p>	<p>Обсудить ход предстоящей разминки</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• приставные шаги правым боком;</li> <li>• то же левым боком;</li> <li>• бег спиной вперед;</li> </ul> <p><b>Бег с препятствиями:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бег по скамейке;</li> <li>• перепрыгивая скамейку «перешагиванием»;</li> <li>• бег правая нога по скамейке, левая по полу;</li> <li>• бег левая по скамейке, правая по полу;</li> <li>• бег по скамейке</li> </ul> <p><b>Шагом восстанавливаем дыхание (вдох, выдох)</b></p> <p><b>Комплекс упражнений на гимнастической скамейке:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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;</li> <li>2) То же, стоя правым боком;</li> <li>3) И.п.-встать на скамейку в упор присев, руками взяться за передний край скамейки, 1-2- упор, стоя согнувшись, 3-4- и.п.</li> <li>4) И.п.-сидя на скамейке, ноги вытянуты вперед, руки лона вверху, 1-3- три наклона вперед, 4-и.п.</li> <li>5) И.п.-сесть на пол, спиной к скамейке, руки на скамейку, 1-2-выпрямляя руки, упор</li> </ol>	<p>Упражнения выполнить 2 раза.</p> <p>В процессе бега следить за соблюдением дистанции и темпа бега. 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>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</p> <p>Следить за правильным выполнением наклона согнувшись с прямыми</p>	<p>Умение выполнять физические упражнения для развития мышц</p> <p>Правильное выполнение задания</p> <p>Безопасное поведение во время выполнения задания</p>	<p>и приоритет разминки мышечных групп</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- мах 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>ногами. Следить за правильной осанкой.</p> <p>Прогнуться, голову не запрокидывать назад В упоре лёжа сохранять правильное положение туловища.</p> <p>При выполнении прыжков на месте – сохранять дистанцию</p>				
<p><b>Основной</b> Сегодня мы с вами будем совершенствовать ранее изученные акробатические соединения; Совершенствуем хождение по гимнастическому бревну так же повторим опорный прыжок через гимнастического козла – вскок в упор присев, соскок вверх прогнувшись. А сейчас я попрошу каждую группу учащихся приготовить гимнастические снаряды для предстоящей работы.</p> <p><b>1 часть</b> <b>1 место занятий-</b> <b>Опорный прыжок:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжок в упор присев, соскок прыжок вверх прогнувшись,</li> <li>• контроль опорного прыжка (оценить технику выполнения прыжка)</li> </ul>	<p>Перестроение Деление класса на три отделения (по степени физической готовности)</p> <p>Подготовка мест занятий с группами учащихся.</p> <p>Обратить внимание на отталкивание ногами (не очень сильно, но и не слабо). Наскок на мостик выполняется на две ноги. Проведение краткого инструктажа, руководство работой, коррекция действий (по мере необходимости). Выполнение опорного прыжка поточным методом. Осуществить страховку, стоя</p>	<p>Соблюдение правил выполнения заданного действия, проявление дисциплинированности.</p> <p>Владеть известным способом выполнения опорных прыжков и осуществлять их самостоятельно. Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения</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 контроль за</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><b>2 место занятий:</b> <i>Ходьба по гимнастическому бревну.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вскок на бревно, Пройти по бревну.</li> <li>2. Второй проход добавляем элементы.</li> <li>3. Соскок прогнувшись.</li> </ol> <p><b>3 место занятий:</b> <i>Упражнения акробатики:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) «ласточка»</li> <li>2) в кувырок вперёд;</li> <li>3) кувырок назад;</li> <li>4) стойка на лопатках с руками и без помощи рук;</li> <li>5) мост из положения лёжа;</li> <li>6) лечь на живот упражнение «лодочка»,</li> <li>7) акробатическое соединение: И.п.-о.с., рук вверх-в стороны, 1- шаг правой (левой) вперёд, 2- «ласточка», 3- Два кувырка вперёд в упор присев, 4- Два кувырка назад;</li> <li>5- перекат назад в группировке,</li> <li>6- стойка на лопатках,</li> <li>7- руки на пол, стойка без помощи рук,</li> <li>8- «мост» из положения лёжа,</li> <li>9- Переход в сторону в упор лежа</li> <li>10- лечь на живот упражнение «лодочка»,</li> </ol>	<p>за гимн. снарядом.</p> <p>Удерживать канат надо ступнями, а не коленями. Спускаясь по канату, нельзя соскальзывать</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 стремиться, 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>Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам;</p>	<p>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 соединить 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><b>2 часть</b> <b>4 место занятий:</b> <b>Упражнение для мышц брюшного пресса:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке.</li> <li>• хват лицом к гимнастической стенке</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнение на пресс, для мышц брюшного пресса</li> <li>• на заднюю поверхность спины</li> </ul> <p>- отжимание от пола (мальчики) - отжимание от скамейки (девочки)</p> <p><b>3 часть</b> <b>Эстафета со скамейками</b> <b>6-7 упражнений</b></p>	<p>Все виды занятий выполняются поточно-групповым методом.</p> <p>После выполнения каждого упражнения отделение осуществляет переход на следующий вид упражнения по команде учителя, который отслеживает время прохождения 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>Выполняем на гимнастических матах</p> <p>Перестроение. В две колонны Выполнение по команде учителя по свистку.</p>	<p>Активное включение в выполнение двигательного действия; развитие внимания.</p> <p>Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности</p> <p>Эстафета на внимательность и быстроту реакции</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><b><u>Заключительный - рефлексия</u></b> Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание Учитель задаёт вопросы: 1. Как мы развиваем физическую силу? 2. Через какие упражнения?</p>	<p>Восстанавливаем пульс, дыхание.</p> <p>Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ.</p> <p>Для того чтобы сохранять</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>Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ Обсуждают работу на уроке.</p>	<p>Обеспечиваем социальную компетентность и учёт позиции других людей Отвечают на вопросы учителя, формулируют</p>

<p>Техника. На мой взгляд, - это самый главный элемент физической силы по своим потенциальным возможностям.</p> <p>Техника – это искусство рационального использования ресурсов всего тела для создания момента силы в нужном направлении.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке?</li> <li>• оцените свою работу на уроке.</li> </ul> <p>Составьте комплекс упражнений для поддержания физической силы</p>	<p>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>Осознать нужность домашнего задания</p>	<p>Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя</p> <p>Вычленять новые знания.</p> <p>Объяснять понятие «Осанка».</p>	<p>Повторяют новые полученные знания на уроке.</p> <p>Оценивают свою деятельность.</p>	<p>понятие «Физическая сила»</p> <p>Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают своё мнение об итогах работы на уроке</p>
--	--	--	--	--	--

**Организация пространства**

<b>Межпредметные связи</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Ресурсы</b>
Биология, Основы безопасности жизнедеятельности	Индивидуальная, групповая (по отделениям), фронтальная, поточная	Учебник Физическая культура.5-7 класс: под общ. редакцией В.И.Лях, М.Я.Виленский