Технологическая карта урока  
Конспект урока по физической культуре для 5 класса

**Ф. И. О. педагога:** Казаков Дмитрий Михайлович  
**Предмет:** физическая культура  
**Класс:** 6  
**Тип урока**: комбинированный

**Раздел:** гимнастика.

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

***Задачи:***

**1. образовательная:**  закрепить теоретические знания (двигательные качества); формировать у учащихся координационные 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.***   * Что такое двигательные качества? * Какие вы знаете?   2.Разминка:  ***Строевые упражнения:*** 1-2- повороты налево, направо;3-4 повороты кругом. ***Упражнения для профилактики плоскостопия:***   * Ходьба на внешней стороне стопы; * ходьба на носках; ходьба на пятках; * ходьба в полуприседе, руки на поясе     ***Бег с заданиями***   * Приставными шагами * Вызов номеров * Смена мест   ***Комплекс упражнений на гимнастическом бревне:***   1. И.п.-стоя левым боком к бревну, левая нога прямая на бревне, 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 Встать на бревно. Наклоны вперед до касания пола. 4. И.п.-сидя на бревне, ноги вытянуты вперёд, руки лона вверху, 1-3- три наклона вперёд, 4-и.п. 5. Круговые движения руками, плечами 6. И.п.-упор лёжа, руки на бревно, 1-2- мах правой ногой назад, 3-4-и.п. 5-8-то же с левой ноги.   7)Прыжки через бревно | Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок.  Рассказ о двигательных качествах  Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока  Следить за синхронным выполнением упражнения. Упражнения выполнить 2 раза.  При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений партнером.  В процессе бега следить за соблюдением дистанции и темпа бега.  После бега поделить класс на 3 группы. У каждой бревно.  Наклон делать глубже, ноги в коленях не сгибать  Следить за правильным выполнением наклона согнувшись с прямыми ногами.  Следить за правильной осанкой.  Прогнуться, голову не запрокидывать назад  В упоре лёжа сохранять правильное положение туловища.  При выполнении прыжков на месте – сохранять дистанцию | формирование интереса  Установить роль разминки при на занятиях гимнастикой.  Правильное выполнение задания  Безопасное поведение во время выполнения задания | Активное участие в диалоге с учителем.  .  Сознательное выполнение определённых упражнений.  Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп  Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя | Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя  Совместно с учителем делают вывод: что же такое «Двигательные качества»?  Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.  Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки | Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками.  Строят высказывания по теме  Обсудить ход предстоящей разминки  Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем |
| **Основной(26 минут)**  Сегодня мы с вами будем совершенствовать ранее изученные акробатические соединения, а так же выполним опорный прыжок через гимнастического козла , лазанье по канату и упражнения в равновесии на бревне..  А сейчас я попрошу каждую группа учащихся приготовить гимн. снаряды для предстоящей работы.  **1 часть (24 минуты)**  **1 место занятий-**  ***Лазанье по канату.***  **2место занятий: *Опорный прыжок:***   * Опорный прыжок ноги врозь * контроль опорного прыжка (оценить технику выполнения прыжка)   **3место занятий:**  ***Упражнения акробатики:***   1. Перекаты в группировке; 2. стойка на лопатках 3. мост из положения лёжа; 4. кувырок вперёд; 5. кувырок назад; 6. «ласточка 7. акробатическое соединение:     ***4 место занятий: Упражнения на бревне.***   * Девочки с махом ноги, с перешагиванием предметов * Мальчики с перешагиванием предметов, с поворотами. | Деление класса на 4 отделения  Подготовка мест занятий с группами учащихся.  Обратить внимание на положение ног. Опускаться перехватываясь  Проведение краткого инструктажа, руководство работой, коррекция действий (по мере необходимости). выпонени опорного прыжка поточным методом.  Осуществить страховку, стоя за гимн. снарядом.  Все элементы акробатики сначала выполняются по отдельности фронтальным способом все вместе по команде учителя или командира отделения, либо  каждый повторяет индивидуально 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 стремится, чтобы быть сильными, здоровыми, ловкими и красивыми.  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. | Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности.  Повторяют за педагогом и запоминают.  Владеть известными способом выполнения опорных прыжков и осуществлять их самостоятельно.  Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения  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  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 | Умение регулировать свои действия,  взаимодействовать в группе.  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.  Сохранять учебную цель и задачу; осуществлять самоконтроль  Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона.  Умение собраться, настроиться на деятельность  Самоконтроль правильности выполнения упражнений. | 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 соединение их в целое  Умение выделять необходимую информацию  Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте.  Анализ полученной информации  Умение сосредоточиться для достижения цели. | 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.  Формирование умения работать в группе; договариваться; контролировать действия партнёра  Умение заметить достоинства и недостатки своего исполнения движений.  Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам |
| **Заключительный**  Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание Учитель задаёт вопросы:  Какие двигательные качества вам больше всего пригодились.   * какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке? * оцените свою работу на уроке. | Восстанавливаем пульс, дыхание.  Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ | 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,  Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают своё мнение об итогах работы на уроке |
| **Организация пространства** | | | | | |
| **Межпредметные связи** | | **Формы работы** | | **Ресурсы** | |
| Биология, Основы безопасности жизнедеятельности | | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная | | Учебник Физическая культура.5-7 классы под общ. редакцией В.И.Ляха. | |