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

**Предмет:** физическая культура
**Класс:** 5а
**Тип урока**: комбинированный

**Раздел:** гимнастика.

**Тема урока:** Упражнения в равновесии. Развитие гибкости, силы и координации..Совершенствование опорного прыжка.

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

**Задачи:**

**1. образовательная:**  закрепить теоретические знания (осанка); формировать у учащихся координационные способности.

**2. воспитательная:** комплексно развивать координацию, силу, гибкость; содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект.

**3. оздоровительная:** формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь**: гимнастические скамейки, маты (8-10 штук).

**Время:** 40 минут.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап образовательного процесса** | **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** |
| **Личностная** | **Регулятивная** | **Познавательная** | **Коммуникативная** |
| **1** | 2 | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **Подготовительный (15 минут)**1.Сообщение учебной задачи на урок.Знакомство с темой и планом урока. ***Повторение теоретических сведений о правильной осанке.**** Что такое осанка?
* Что характерно для плохой осанки?
* Как определить правильность осанки?

**Итог.*** Какая бывает осанка?
* Чем вызваны нарушения осанки?

2.Разминка:***Строевые упражнения:***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;
* 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 гимнастической 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 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 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. | Ознакомить обучающихся с целью и задачами урока, настроить на урок.Рассказ об осанке человека и о факторах, влияющих на её формирование. Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урокаСледить за синхронным выполнением упражнения.Упражнения выполнить 2 раза.Выполняются на гимнастической скамейке, следить за правильной осанкой и положением рук (поясе).При выполнении упражнений организовать анализ правильности выполнения упражнений одноклассниками.Выполняются на гимнастической скамейке, следить за правильной осанкой, руки на поясе.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 сгибатьСледить 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 к занятию физической культурой.Умение выполнять физические упражнения для развития мышцПравильное выполнение заданияБезопасное поведение во время выполнения задания | Активное участие в диалоге с учителем.Самостоятельно выстраивают комплекс упражнений для улучшения осанки с помощью инструкций учителя.Сознательное выполнение определённых упражнений.Определить последовательность и приоритет разминки мышечных группВыполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя | Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя Совместно с учителем делают вывод: что же такое «Правильная осанка и чем она полезна человеку»?Установить роль разминки при на занятиях гимнастикой.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 «Осанка»Обсудить ход предстоящей разминкиДеятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем |
| **Основной (20 минут)** Сегодня мы с вами будем совершенствовать опорный прыжок на гимнастический мат – вскок в упор присев, соскок вверх прогнувшись. А сейчас я попрошу приготовить гимнастические снаряды для предстоящей работы.**1 часть (14 минут)****1 место занятий-** ***Подводящие упражнения для опорного прыжка:**** упор лёжа - ноги на скамейку, прыжком - упор присев на полу.
* стоя в упоре присев на скамейке, прыжок вверх прогнувшись.
* разбег 3-4 шага, наскок на мостик, приземление на гимнастические маты в упор на колени.

**2место занятий: *Опорный прыжок:**** прыжок в упор присев, соскок прыжок вверх прогнувшись,
* контроль опорного прыжка (оценить технику выполнения прыжка)

.**2 часть (3 минуты).** ***3 место занятий:Упражнение для мышц брюшного пресса:**** поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке.

**3 часть (3 минуты)****4 место занятий:*****Подвижная игра «Путаница»*****Заключительный - рефлексия (5минут)**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. * какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке?
* оцените свою работу на уроке.

Составьте комплекс упражнений для поддержания правильной осанки. | Деление класса на три отделения.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). выполнение опорного прыжка поточным методом.Осуществить страховку, стоя за гимнастическим снарядом.Обратить внимание на осанку и чёткое слитное выполнение упражнения.Помогать и поправлять:- 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.Сделать три подхода к гимнастической стенке.Восстанавливаем пульс, дыхание. 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.) Даем домашнее задание | Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности.Повторяют за педагогом и запоминают.Владеют известными способами выполнения опорных прыжков и осуществляют их самостоятельно.Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решенияПоложительное отношение к занятиям двигательной деятельностьюВнимательно относится к собственным переживаниям при допущении ошибок.Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельностиРазвитие координационных способностей в сложных двигательных действияхОпределить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.Осознать нужность домашнего задания | 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 самоконтрольОсуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона.Умение собраться, настроиться на деятельностьСамоконтроль правильности выполнения упражнений. Условия, необходимые для достижения поставленной целиОпределить смысл поставленной на уроке учебной задачи.Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителяВычленять новые знания.Объяснять понятие «Осанка». | Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативомУмение анализировать, выделять и формулировать задачуУмение выделять необходимую информациюОсуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте.Анализ полученной информацииОбсуждают работу на уроке.Повторяют новые полученные знания на уроке.Оценивают свою деятельность. | Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов и действий одноклассникамиУметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками.Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной деятельности.Умение заметить достоинства и недостатки своего исполнения движений.Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникамОбеспечиваем социальную компетентность и учёт позиции других людейОтвечают на вопросы учителя, формулируют понятие «Осанка».Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают своё мнение об итогах работы на уроке |