

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 5 КЛАССА (ПО ФГОС)

Ф. И. О. педагога: Максименков А.Е.

Предмет: физическая культура

Класс: 5 класс

Раздел: легкая атлетика.

Тема урока: «Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча с разбега. Подвижная игра «Перестрелка».

Цель урока: Научить учащихся: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», метания малого мяча с разбега, соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями. Описывать технику разучиваемых упражнений.

Задачи урока:

Образовательные задачи (предметные результаты):

1. Сформировать у обучающихся знания и навыки техники прыжков в длину с разбега;
2. Совершенствование отдельных элементов техники метания малого мяча с разбега;
3. Развивать ловкость и быстроту посредством подвижной игры «Перестрелка».

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).

Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).

Формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (регулятивное УУД).

Развивать умения выполнять прыжки и метание мяча на высоком качественном уровне (познавательные УУД).

Воспитательные задачи (личностные результаты):

Формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве (смыслообразование, личностные УУД).

Формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций (нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).

Тип урока: образовательно-тренировочный.

Формы работы: индивидуальная, групповая, фронтальная.

Ресурсы: учебник; презентация в программе «PowerPoint», разработанная учителем к данному уроку по теме: «Прыжок в длину с разбега способом «перешагивание».

Оборудование и инвентарь: малые мячи по количеству учащихся, стойки, планки, гимнастические маты, волейбольный мяч, ноутбук.

Ход урока.

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Время, дозировка	УУД
Подготовительный 15 минут.	Приветствие. Беседа, которая помогает обучающимся сформулировать цели и задачи на урок. Вопрос учителя:	Выполняют построение. Знакомятся с планом, принимают участие в беседе, планируют путь достижения цели, ставят познавательные задачи.	3 минуты	Уметь планировать свою деятельность в соответствии с целевой установкой, высказывать мнения по существу полученного задания.
Организационный момент. Организация начала занятия.	1. Какие прыжки вы знаете? 2. Как прыгают спортсмены на Олимпийских играх? Как вы думаете, что мы будем на уроке делать? Какие существуют способы метания мяча? Назовите тему занятия?	Научиться выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», метания малого мяча с разбега, соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями. Описывать технику разучиваемых упражнений.		Овладение базовыми предметными понятиями (П). Формирование положительного отношения к спорту (Л).
Закрепление знаний по двигательным действиям	2. Строевые упражнения Подача команд направо; налево; кругом; налево в обход зала шагом марш. Следить за правильностью выполнения упражнений.	Выполняют упражнения: строевые упражнения; ходьбу в обход зала;	30 секунд 0,5 круга	Умение различать и правильно выполнять команды (П).
	3. Проведение упражнений	Ходьбу на носках руки вверх; Ходьбу на пятках, правая		Самоконтроль правильности выполнения упражнений (Л)

<p>Развитие физических качеств, координационных способностей.</p>	<p>в движении на осанку; следить за сохранением дистанция 1,5-2м.</p> <p>Спина прямая, руки параллельно друг другу, голову держать прямо, руки сцепить в замок, руки точно в стороны.</p> <p>4. Бег с выполнением заданий;</p> <p>Выполнить по сигналу, интенсивнее, одновременно руками и ногами.</p> <p>5. Проведение упражнения на восстановление дыхания</p> <p>- Положите одну руку на грудь, а другую на живот. Сделайте несколько грудных вдохов и выдохов.</p> <p>Выполнять плавно, соблюдать дистанцию.</p> <p>6.Проведение комплекса общеразвивающих упражнений в кругу.</p> <p>Вы будете самостоятельно работать, а я буду наблюдать за вами.</p>	<p>рука через верх, левая вниз в замок.</p> <p>Бег с изменением направления движения; с поворотом на 360 °;</p> <p>упор, лежа лицом в круг, движение по кругу передвижение на руках и ногах.</p> <p>Обычный бег.</p> <p>1-2 раза руки вверх – вдох</p> <p>3-4 раза руки вниз – выдох.</p> <p>Дети вдыхают и выдыхают грудью несколько раз под счёт учителя.</p> <p>Выполняют ОРУ в кругу.</p> <p>Выполняют СБУ в движении по кругу</p> <p>1. Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>2.Бег боком с крестными</p>	<p>2круга</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 минуты</p> <p>6 минут</p> <p>2*10м</p> <p>2*10м</p>	<p>Формирование умения восстанавливать дыхание после физической нагрузки (II)</p> <p>Развитие умения составлять комплексы общеразвивающих упражнений (Л). Выполнять гимнастические упражнения на высоком качественном уровне</p>

	<p>Методические указания</p> <p>упражнения делать на каждый шаг. Амплитуда движений максимальная.</p> <p>Проведение специальных беговых упражнений.</p> <p>Методические указания.</p> <p>Бедро поднимать до угла 90°, руки как при беге.</p> <p>Бег боком, наклон тела на опорную ногу.</p> <p>Подскоки на каждый шаг, помогать руками, продвижение минимальное.</p> <p>Ускорение выполнять по команде, бег интенсивный с носка.</p>	<p>шагами.</p> <p>3. Бег с подскоком.</p> <p>4. Бег на ускорение из упора присев.</p>	<p>2*10м</p> <p>2*10м</p>	<p>(П).</p> <p>Умение проявлять инициативу и творчество (Л).</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия (Р).</p>
<p>Основной</p> <p>26 минут.</p> <p>Усвоение новых знаний и способов действий.</p>	<p>Подготовка места занятий для прыжков высоту.</p> <p>1. Обучение выполнению прыжка в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Показ презентации о технике выполнения прыжка в высоту.</p> <p>Показ прыжка</p>	<p>Учащиеся выполняют подготовку мест занятий установку стоек, планки, настил гимнастических матов.</p> <p>Учащиеся под руководством учителя смотрят технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания» на компьютере.</p> <p>Определяют угол, находят место отталкивания слайд 3.</p>	<p>1 минута</p> <p>3 минуты</p>	<p>Умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели (Л).</p> <p>Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Умение технически правильно выполнять двигательные действия (Р).</p>

<p>учителем, объяснение.</p> <p>Оказывать помощь в определении места отталкивания.</p> <p>Проведение обучающих упражнений:</p> <p>1. Перешагивание через планку с места.</p> <p>Следить за правильным выполнением перешагивания.</p> <p>2.Прыжок через планку с места.</p> <p>Следить за согласованностью движений рук и ног.</p> <p>3. Прыжок с одного шага.</p> <p>Следить за выполнением прыжка, чтобы вместе с шагом</p>	<p>Выполняют следующие упражнения:</p> <p>1. Перешагивание через планку с места (без прыжка) сначала через планку переносят маховую ногу, а затем, когда она отпускается на землю, толчковую. Руки в момент перешагивания поднимаются вперед-вверх. Слайд 5.</p> <p>2.Прыжок через планку с места из исходного положения толчковая нога стоит пяткой на месте отталкивания, маховая – сзади на носке, руки отведены назад.</p> <p>Слайд 6.</p> <p>3. Прыжок с одного шага</p> <p>Учащиеся от места отталкивания отмеряют еще 4 - 5 ступней – делают контрольную отметку. Исходное положение перед прыжком: маховая нога на контрольной отметке, толчковая – сзади на носке.</p> <p>Слайд 7.</p> <p>4. Прыжок с двух шагов</p> <p>Учащиеся отмеряют вторую контрольную отметку, через 6 – 7</p>	<p>1 минута</p> <p>1 минута</p> <p>1 минута</p>	<p>Формирование навыка работать в группе (Л);</p> <p>Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (К).</p> <p>Умение активно включаться в коллективную деятельность (Л).</p> <p>Технически правильно выполнять двигательное действие (Р,Л).</p> <p>Осуществляют пошаговый контроль</p>
---	---	---	--

<p>толковой ногой руки энергично выносили вперед-вверх.</p> <p>4. Прыжок с двух шагов.</p> <p>Следить выполнением упражнения.</p> <p>5. Прыжок с трех шагов.</p> <p>Обучать соблюдать правильный ритм разбега,</p> <p>первый беговой шаг – обычный, второй - больше первого, а третий – меньше первого. Поэтому ритм разбега будет такой: раз, два-а-а... три!</p>	<p>ступней после первой. Таким образом, первый шаг оказывается на 1 – 2 ступни длиннее второго</p> <p>На вторую контрольную отметку ставят толчковую ногу, а первый шаг делают маховой ногой.</p> <p>Слайд 8.</p> <p>5. Прыжок с трех шагов разбега. Отмеряют третью контрольную отметку, делают на расстоянии 5 – 6 ступней после второй и ставят на нее маховую ногу. На втором шаге руки отводят назад, на третьем – вверх - вперед. Слайд 9.</p> <p>6. Прыжок в высоту через низкую резинку 50- 70 см.</p> <p>Уборка прыжкового инвентаря</p> <p>Берут мячи, выполняют построение, слушают объяснение учителя.</p>	<p>1 минута</p> <p>2 минуты</p> <p>2 минуты</p>	<p>по результату (Л).</p> <p>Умения действовать по заданному алгоритму, работать в группе (Л).</p> <p>Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций (Л).</p>
--	--	---	--

Закрепление знаний и способов действий.	6. Прыжок в высоту.	Выполняют метание		
	Обращать внимание на слитность и согласованность движения.	1. Метание мяча с места. 2. Метание мяча с шага. 3. Имитация метания с трех шагов.		
	Уборка мест занятий.	4. Метание мяча с трех шагов разбега. 5. Имитация метание мяча с 4 бросковых шагов.	5 минут	
		6. Метание мяча с 4 бросковых шагов.	5-6 раз	
		7. Имитация метание мяча с 5-и беговых и 4-х бросковых.	5-6 раз	
	Построение учащихся в шеренгу.	8. Метание мяча с 5-и беговых и 4-х бросковых.	4-5 раз	
	2. Совершенствовать отдельные элементы техники метания малого мяча с разбега.		5-6 раз	
	1 Показ. Объяснение.		5-6 раз	
	Методические указания.		8-10 раз	
	Стоя боком к мишени, мяч в правой руке, делать финальное усилие. Мяч на уровне плеча. При опоре на правую ногу левая прямая. В момент выполнения финального усилия рука энергично выбрасывается вперед.	Выполняют построение, Класс делится на 2 команды.	8-10 раз	
Шаги делать с левой ноги, на последние 2 счета в беговых шагах рука отводится назад прямая. При броске стопа опорной ноги разворачивается, таз выводится сильнее,	Каждая команда свободно размещается на своем поле от средней линии до плена.		Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами в игровой деятельности. Умение общаться со сверстниками (К)	

<p>делать финальное усилие с силой полета мяча.</p> <p>Разбег при метании дает большую скорость для метания мяча.</p>		6 минут	
<p>Подвижная игра «Перестрелка».</p> <p>Построение учащихся, расчет на первый второй.</p> <p>По середине площадки проводится линия. На 2-х противоположных сторонах площадки параллельно средней линии проводится линия «плена» на расстоянии 1-1,5м от стены.</p> <p>Объяснение подвижной игры «Перестрелка».</p> <p>Подготовка к игре:</p> <p>Учитель подбрасывает мяч над средней линией между игроками команд.</p> <p>Судейство игры.</p> <p>Методические указания</p> <p>г - игроки</p> <p>- пленные.</p> <p>1. Играющие не имеют права заходить за среднюю линию.</p> <p>2. Салить мячом в голову не разрешается.</p>	<p>Получив мяч, игрок стремиться попасть им в противника, не выходя за среднюю линию.</p> <p>Противник увертывается от мяча и пытается достать мячом игрока противоположной команды. Осаленный игрок идет за линию «плена» в противоположную команду и находится там до тех пор, пока свои игроки не перебросят мяч ему в руки. После этого он возвращается в свою команду и играет.</p> <p>Побеждает команда, у</p>		

	<p>3. Игрок, поймавший мяч в воздухе осаленным не считается.</p> <p>От пола отскоком мяча осаленным не считается.</p>	<p>которой пленных больше.</p>		
<p>Заключительный</p> <p>4 минуты.</p>	<p>Построение в круг.</p> <p>Проведение упражнения на внимание.</p> <p>Ребята! На полу находятся обручи. Каждый должен выбрать свой цвет обруча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • красный - очень понравился урок; • зеленый - хочу еще прийти; • синий не понравилось на уроке. <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Подведение итогов урока.</p> <p>Домашнее задание: прочитать текст учебника, найти дополнительную информацию по теме.</p> <p>Вы сегодня замечательно поработали! Всем СПАСИБО!</p>	<p>Учащиеся образуют круг. Водящий в центре круга показывает на любого игрока, игроки стоящие рядом по ту и другую сторону должны поднять ближнюю руку к этому игроку.</p> <p>Учащиеся подходят к обручам встают в них.</p> <p>Строятся в шеренгу. Подводят итог урока. Что научились, чему нужно научиться на следующем уроке.</p> <p>Перестроение в колонну выход из зала.</p>		