

План - конспект

открытого урока по физической культуре в 5 классе по ФГОС

Разработан учителем физической культуры: Смольниковой М.Н.

Класс: 5 «А»

Дата проведения: 8.10.2016г

Тема: «Совершенствование двигательных умений и навыков в спортивных эстафетах у учащихся в 5х классов». Закрепление элементов ритмической гимнастики в музыкальном сопровождении».

Цель: совершенствование знаний и умений двигательных навыков. Обновление двигательной памяти путем повторения полученных навыков и умений, создание условий для самостоятельного развития физических качеств.

Задачи:

Образовательные: 1. Совершенствование ранее изученных элементов. Работа по станциям.

2. Комплексно развивать координацию, силу, скорость, выносливость и ловкость.

Оздоровительные: 3. Укрепление здоровья, содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.

Воспитательные: 4. Содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект. Формирование потребностей к ЗОЖ, осознанного отношения к необходимости к занятиям физическими упражнениями.

Тип урока: урок формирования навыков и умений.

Методы урока: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный, игровой, соревновательный.

Используемые технологии: здоровьесберегающая, ИКТ-технология, метод учебного проекта, метод проблемного обучения.

Место проведения: спортивный зал МБУ «Лицей №67».

Инвентарь: маты, скакалки, обручи, гантели, баскетбольные и волейбольные мячи, дартс, бадминтонные и теннисные ракетки, учебные карточки, гимнастические маты, скамейки гимнастические, скакалки, теннисные мячи, кегли, волейбольные мячи.

Присутствовали: Заместители директора по УВР: Н.Н. Минникова, руководитель МО С.С. Кадачигова, учитель физической культуры А.В.Самохин.

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6
<p>Подготовительный(15минут)</p> <p>1.Построение -Какие качества развивает физическая культура? -Как вы думаете, зачем человеку необходимо делать утреннюю гимнастику? - Какие физические качества развиваются на гимнастике. «Для чего мы тренируемся?» http://www.nofollow.ru/video.php?c=R1Zt3gICmXo</p>	<p>Подвести учащихся к задачам урока, настроить на урок. Обратить внимание на внешний вид. Информационная технология. Следить за осанкой.</p>	<p>Формирование интереса. Установить роль разминки при подготовке организма к занятию с предметами.</p> <p>Здоровьесбере-</p>	<p>Формирование интереса. Активное участие в диалоге с учителем.</p>	<p>Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя. Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.</p>	<p>Обсудить ход предстоящей разминки. Освобождённые, работают с тестом по пройденному материалу. (приложение) Личностно-</p>

<p>2. Ходьба - на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней, в полуприсяди, в низком присяди.</p> <p>3. Бег.</p> <p>4. Перестроение в три шеренги.</p> <p>5. ОРУ на месте.</p> <p>Упражнения для головы.</p> <p>Упражнения для рук.</p> <p>Упражнения на туловище.</p> <p>Упражнения на ноги.</p> <p>Основной (20 мин)</p> <p>Работа по станциям:</p> <p>1. Маты – упражнения на пресс</p> <p>Поднимание туловища-15раз</p> <p>Поднимание ног за голову-15раз</p>	<p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока.</p> <p>Выбрать лучшего для проведения разминки.</p> <p>При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений учеником.</p> <p>Разделить учащихся на пары. Выбор главного.</p> <p>Технология группового обучения.</p> <p>Показ и рассказ станций. На каждой станции</p>	<p>гающая технология.</p> <p>Уточнить влияние разминки на все группы мышц.</p> <p>Правильное и сознательное выполнение упражнений.</p> <p>Определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.</p> <p>Определять степень утомления организма во время учебной деятельности</p> <p>Умение организовать собственную деятельность.</p> <p>Умение распознать и называть двигательное</p>	<p>Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению ошибок.</p> <p>Самостоятельно выстраивают работу с помощью памятки и инструкций учителя.</p>	<p>Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов.</p> <p>Умение сосредоточиться для достижения цели.</p> <p>Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе и на жизненный опыт.</p>	<p>ориентированная технология.</p> <p>Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками, так и с учителем.</p> <p>Умение работать в парах.</p> <p>Умение договариваться и взаимодействовать в совместной деятельности</p>
---	--	--	---	---	---

<p>Отжимания-10 раз</p> <p>2. Гантели</p> <p>Сведение –разведение рук - 10раз</p> <p>Сгибание –разгибание рук -10 раз</p> <p>Поднимание –опускание рук- 10 р.</p> <p>3. Большие мячи</p> <p>Прыгать на мячах.</p> <p>Катаемся на животе, спине.</p> <p>4. Дартс</p> <p>Выполнение по 3х3 захода.</p> <p>5. Скакалка</p> <p>Прыжки в вперед 30 раз</p> <p>Прыжки назад -30 раз</p> <p>Прыжки скрестно-30раз</p> <p>6. Волейбольные мячи</p> <p>Передача верхняя</p>	<p>карточки с упражнениями и дозировкой.</p> <p>Напомнить технику безопасности при работе на станциях.</p> <p>Развести учащихся по станциям.</p> <p>Работа по 2-3мин на станции.</p> <p>По свистку переход по кругу на следующую станцию.</p> <p>Проследить за спорт. инвентарём на станции. аккуратно оставить на месте работы.</p> <p>Переход со станции на</p>	<p>действие.</p> <p>Понимание необходимости физических упражнений для здоровья.</p> <p>Умение проявлять дисциплинированность.</p> <p>Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности.</p>	<p>Сознательное выполнение определенных упражнений.</p> <p>Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя.</p> <p>Умение технически правильно выполнять упражнение.</p> <p>Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению.</p> <p>Осуществляют</p>	<p>Умение выделять необходимую информацию</p>	<p>со сверстниками.</p> <p>Коммуникативная технология.</p> <p>Умение находить общий язык в коллективе.</p> <p>Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий.</p>
---	---	---	---	---	---

<p>Передача нижняя</p> <p>7. Теннисные ракетки</p> <p>Набивание т. мяча на ракетке.</p> <p>Набивание т. мяча от стены</p> <p>8. Обруч</p> <p>Крутим на талии, руке, шее.</p> <p>9. Маты</p> <p>Кувырки, мостик, ст. на лопатках, коробочка.</p> <p>10. Баскетбольные мячи</p> <p>Ведение правой, левой рукой, с павой на левою.</p> <p>11. Бадминтон</p> <p>Игра в паре.</p> <p>12. Резиновые мячи.</p> <p>Подбрасывание и ловля правой и левой рукой</p> <p>Заключительный (10 мин.)</p> <p>1. Игра « Хвостик»</p>	<p>станцию проходит в медленном шаге.</p> <p>Учитель находится на станции – дартс и подает дротики.</p> <p>Весь зал в поле зрения.</p> <p>Помогает и поясняет при возникших вопросах.</p> <p>Учащиеся проходят полный круг.</p> <p>Напомнить правила игры.</p> <p>Технику</p>	<p>Определять степень утомления организма во время игровой</p>	<p>самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p>Умение сосредоточиться для достижения цели.</p> <p>Умение собраться, настроиться на деятельность</p> <p>Осуществлять самоконтроль,</p> <p>Игровые</p>		<p>Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи</p> <p>Внимательное отношение к собственным переживаниям и переживаниям соперников.</p> <p>Умение активно включаться в</p>
--	---	--	---	--	---

<p>2. Подведение итогов урок. Просмотр видеоролика: «5 правил здорового образа жизни».</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=1k93tLhlaUg</p> <p>Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия. Учитель задает вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кто сегодня старался выполнять поставленные задачи правильно поднимите правую руку на уровне плеча. - Кто соблюдал технику безопасности на уроке поднимите руку на уровне головы? - Кто работал дружно в группе, в команде поднимите руку вверх - оцените свою работу на уроке. <p>Дать домашнее задание. Выставление оценок.</p>	<p>безопасности в игре.</p> <p>Восстановить пульс, дыхание.</p> <p>Для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье, необходимо знать, как работает организм. Важно соблюдать правила питания, тогда пищеварительная система будет хорошо работать!</p>	<p>деятельности.</p> <p>Осознать нужность домашнего задания</p>	<p>технологии.</p> <p>Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя</p>	<p>Обсуждают работу на уроке.</p> <p>Оценивают свою деятельность.</p>	<p>коллективную деятельность.</p> <p>Умение применять полученные знания в организации режима дня.</p>
--	---	---	--	---	---

Директор

_____ /К.А. Колосов/

МП