**2015**

**План-конспект урока физической культуры в 5 классе**

**Учитель**: Клименко О.С.

**Тема:** Двигательные качества.

**Задачи урока:**

**1)образовательная:** развивать физические качества (силу, гибкость, быстроту, координацию движений) проверить физическую подготовленность учащихся;

**2)воспитательная:** воспитание сплочённого коллектива, уверенности в своих силах, ответственности;

**3)оздоровительная:** поддерживать и укреплять жизненно важные функции организма детей.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** гимнастические маты, баскетбольные и волейбольные мячи, г/скамейка, г/стенка.

**Планируемые результаты:**

Предметные результаты:

- научиться правильно, выполнять упражнения для развития разных физических качеств;

-соблюдение техники безопасности во время передвижения и выполнения упражнений;

-соблюдение нагрузки и дозировки в упражнениях во время проведения урока.

Метапредметные результаты:

**Регулятивные УУД:**

- Постановка учебной цели занятия.

-Умение правильно выполнять двигательное действие.

-Умение организовать собственную деятельность.

**Познавательные УУД:**

Умение распознавать и называть двигательное действие.

Умение организовывать коллективную совместную деятельность

**Коммуникативные УУД:**

Умение взаимодействовать со сверстниками по правилам, во время проведения подвижной игры

**Личностные результаты:**

Умение видеть и чувствовать красоту движения.

Умение активно включаться в коллективную деятельность .

Умение проявлять дисциплинированность.

**Тип урока:** урок развития двигательных навыков, овладения предметными умениями.

Методы обучения: проблемно-поисковый, дискуссия, анализ.

Формы организации: групповая, индивидуальная, круговая.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Универсальные учебные действия** | **Дозировка**  **нагрузки** | **Организационно-**  **методические**  **указания** |
|  |  |  |  |
| **1.Вводно- подготовительная часть урока.** |  | **12мин.** |  |
| 1.Построение.  рапорт,  приветствие,  сообще­ние задач урока.  2. Строевые упражнения на месте: перестрое­ние из одной в две, три шеренги.  3. Разновидности ходьбы: на носках, руки на пояс; на пятках, руки за голову; высоко поднимая колени, руки к плечам; в по­луприседе, руки на пояс, быстрая ходьба, руки согнуты в локтях.  4. Разновидности бега: обычный; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; правым, левым боком приставными шагами; спи­ной вперед; с захлестом голени; переход на быструю ходьбу, восстановить дыхание.  5. Дети по ходу движения берут баскет­больные мячи. Перестроение из одной колонны в колонну по три.  6. Общеразвивающие упражнения с мячом на месте:  Комплекс ОРУ  1.И.п. — о.с., мяч в руках внизу;  1 — мяч поднять вверх, прогнуться;  2 — и.п.  2.И.п. — мяч внизу в руках, ноги врозь;  1 — мяч в левую сторону;  2 — мяч вверх;  3 — мяч в правую сторону;  4 — и.п.  3.И.п. — руки с мячом вперед, ноги врозь;  1 — поворот туловища влево;  2 — и.п.; 3-4 — то же вправо.  4.И.п. — руки с мячом вверх, ноги врозь;  1 — наклон влево;  2 — и.п.;  3-4 — то же вправо.  5.И.п. — ноги врозь, мяч в руках сзади;  1 — наклон вперед, руки вверх;  2 — и.п.  3-4 — то же вправо.  6.И.п. — ноги врозь, мяч в руках внизу;  1 — при­сесть, руки вперед;  2 — и.п.;  3 — 4 то-же.  7.И.п. — упор сидя сзади, ноги прямые, внутренней частью стоп зажать мяч;  1 — согнуть ноги в коленях;  2 — и.п.;  3 — согнуть ноги в ко­ленях;  4 — и.п.  8.И.п. — стойка, мяч зажат между ног, руки на пояс;  1-2 — прыжки в левую сторону;  3-4 — два хлопка;  5-6 — прыжки в правую сторону;  7-8 — два хлопка.  9.Ходьба на месте. Перестроение в одну колонну. | Планируемые личностные результаты:  1.Самоопределение.  Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на ЗОЖ.  2.Смыслообразование.Мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)  3.Нравственно-этическая ориентация.  Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.  Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности в суставах рук и плечевого пояса.  Содействовать восстановлению ритма дыхания до равномерного.  Организовать учащихся для выполнения основной части урока. | 1 – 2 мин.  1мин  2 круга  2 – 3 круга  1 круг  7-8мин.  6 раз  6 раз  6-8 раз  6 раз  6-8 раз  8 раз  8-10 раз  1мин | Обратить внимание детей на технику безопасности во время прохождения полосы препятствий  Четко выполнять команды  Обратить внима­ние на осанку.  (спина прямая, носки оттянуты)  Дыхание не задерживать. Спина прямая, смотреть вперед.  Голову держать прямо, ноги не сгибать.  Пятки не отрывать от пола, ноги не сгибать.  Повороты точно влево и вправо.  Наклоны точно в сторону.  Выполняя наклон, прогнуться, ноги в ко­ленях не сгибать.  Спина прямая  Пятки от пола не отрывать.  Прыгать на носках.  Восстановить дыхание, обратить вни­мание на осанку, по ходу движения положить мячи на место. |
| **Основная часть — 20-22 мин.** |  |  |  |
| Станция *1 (рис. 1).*  Прыжки через скакалку с вращением вперед.  Станция *2 (рис. 2).*  Лазание по наклонной скамейке лежа на животе, с помощью рук.  Станция 3 *(рис. 3).*  Акробатика.  И.п., — упор присев;  1- кувырок вперед;  2-кувырок назад;  3- «мост» из положения лежа.  *Станция 4 (рис. 4).*  Упражнение на развитие мышц брюшного пресса.  И.п. — поднимание туловища из положения лежа, руки за головой; согнутые в ко­ленях ноги закреплены между 1-й и 2-й рей­ками гимнастической стенки.  *Станция 5 (рис. 5).*  Упражнение с волей­больным мячом. Верхняя передача в сте­ну.  *Станция 6 (рис. 6).*  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки  (мальчики — 20 раз, девочки — 15 раз).  *Станция 7 (рис. 7).*  На низкой перекладине: подъем переворотом в упор махом одной, толчком дру­гой (5 раз).  *Станция 8 (рис. 8).*  Прыжки со сменой из положения ног в упоре лежа.  *Станция 9 (рис. 9).*  Упражнение с баскетбольным мячом. Броски мяча в кольцо от груди с трех точек.  *Станция 10 (рис. 10).*  Упражнение с гантелями: мальчики — приседания с двумя гантелями ноги врозь; девочки — приседания с одной гантелью, ноги вместе.  **Заключительная часть.**  Игра: «Третий лишний».  Подведение итогов урока. Выставить оценки.  Домашнее задание. | **Планируемые метапредметные результаты:**  **1.Регулятивные УУД.**  Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  **2.Позновательные УУД**  Выполнять простейшие упражнения на высоком качественном уровне.  **3.Коммуникативные УУД**  Адекватно ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.  **Регулятивное УУД**  Развивать умение выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний | 2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  5-6 мин  3 мин.  4 мин.  1 мин. | Объяснить учащимся порядок выполнения заданий на станциях.  По команде учителя учащиеся подходят к гимнастической скамейке, где заранее разло­жены 10 учебных карточек с заданиями на 10 станциях.  Количество листков с заданиями на той или иной станции, соответствует количеству за­нимающихся.  Необязательно выполнять задания по порядку номеров станций, можно идти на любую сво­бодную станцию.  Упражнения на станциях выполнять правильно, следить за методическими указаниями учителя.  Упражнение выполняется поточным способом. Объяснить и показать выполнение упражнений и очередность.Определить интервал выполнения упражнений друг за другом.  Колени согнуты под углом 45°.  Следить за точностью передачи, правильно выходить под мяч, руки держать над головой.  Руки ставить на ширине плеч, пятки вместе.  Руки согнуты, в локтях.  Длинный выпад вперед, руки на ширине плеч.  По 5 бросков с каждой точки  Спину держать прямо, руки вперед.  По команде учителя учащиеся убирают снаряды, строятся в одну шеренгу.  Кратко и чётко объяснить учащимся их результаты.  Поднимание туловища из положения лёжа руки за головой (мальчики-3х15 раз, девочки-3х10 раз). |