**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 ОРУ1.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.1мин2 круга 2 – 3 круга1 круг7-8мин.6 раз6 раз6-8 раз 6 раз6-8 раз8 раз8-10 раз1мин | Обратить внимание детей на технику безопасности во время прохождения полосы препятствийЧетко выполнять командыОбратить 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 прямаяПятки 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 мин3 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 точкиСпину 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). |