

Проект

урока физической культуры для 5 -х классов с
игровой направленностью (с учетом требований
ФГОС)

Составители: Рожкова Татьяна Ивановна МКОУ «СОШ №17»

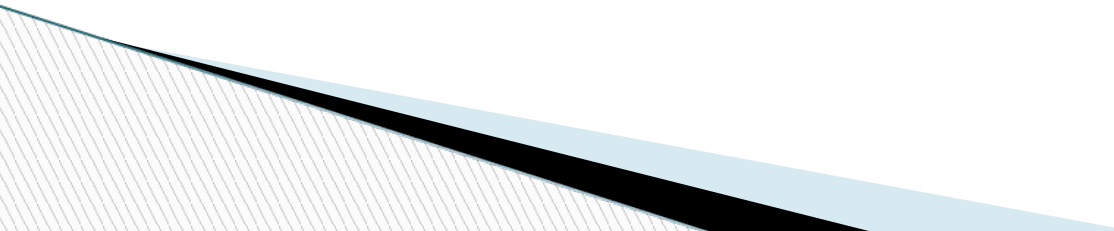
»



Тема урока: Вперёд в поход

Цель урока:

Закрепить универсальные учебные действия и умения средствами и методами физической культуры и спорта.



Формируемые универсальные учебные действия (УУД)

Личностные универсальные учебные действия:

- Научить ценить и принимать базовые ценности: «добро», «терпение», «природа», «мир», «настоящий друг».

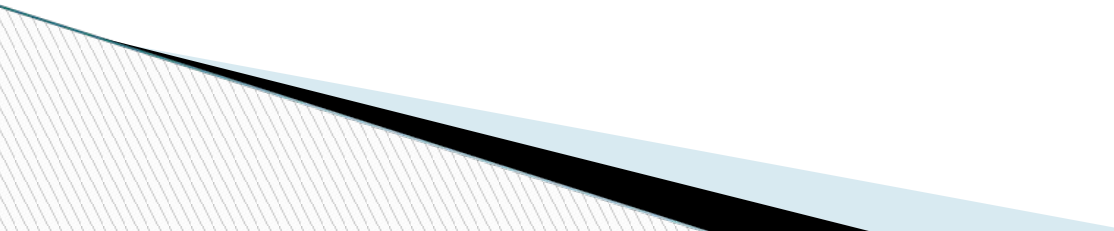
Познавательные учебные действия:

- Формировать навыки ходьбы и бега, закрепить умение двигаться, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагируя на сигналы.
- Формировать умения сохранять устойчивое положение на уменьшенной площади опоры (гимнастическая скамейка), в разных позах и быстрой смене положения тела.
- Продолжить обучение перестроению из одной колонны в три, в движении, отработать выполнение строевых упражнений разученных ранее.
- Учить комплексу упражнений с канатом.
- Научить наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

Регулятивные учебные действия:

- Содействовать развитию мелкой моторики, быстроты реакции, координации движений, ловкости, силы.
- Развивать творчество, инициативу в двигательных действиях.
- Прививать интерес к культуре здоровья.
- Способствовать повышению общего функционального состояния организма.
- Способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки и функционального свода стопы.

Коммуникативные учебные действия:

- Воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности.
 - Прививать детям стойкий интерес к подвижным играм, поддерживать в них жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух, поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность.
 - Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.
- 

Оснащение урока

Урок проводится в спортивном зале, на экране медиапроектора идет видео леса и гор Кавказа, а так же фото и видео диких зверей и птиц.

Инвентарь: гимнастические скамейки (3 шт.), канат (2 по 12 метров), шведская стенка, маты, медиапроектор и экран.

Методическая карта урока:

- Организация класса. Введение в ситуацию общения (подготовительная часть урока):
 1. Сообщение задач урока, настроить учащихся на деятельность.
 2. Формирование навыков ходьбы и бега (разновидности передвижений)
 3. Отработать выполнение строевых упражнений, изученных ранее (повороты на месте, перестроение из одной колонны в две, три в движении)
 4. Совершенствование техники выполнения упражнений на уменьшенной площади опоры, упражнения на развитие равновесия.
- Актуализация знаний и пробное учебное действие (основная часть урока):
 1. Учить упражнениям с канатом.
 2. Совершенствование техники прыжков в длину, с места, и с небольшого разбега.
 3. Закрепление и совершенствование навыков лазанья по шведской стенке, по гимнастической скамейке.
- Рефлексия учебной деятельности на уроке (заключительная часть урока):
 1. Учить игровым заданиям, игре на внимание.
 2. Способствовать понижению нагрузки, проверка внимания.
 3. Подведение итогов урока.

Начало урока:

Построение класса в шеренгу, приветствие, расчет по порядку номеров. Учитель: Ребята! А вы любите походы? Я сегодня предлагаю вам отправиться в поход. Поход в лес – это такое путешествие, где за каждым деревом и за каждым кустом подстерегают опасности. Поход – это край приключений и интересных познаний. Здесь вам пригодится все, чему вы уже научились. Если вы умеете бегать, прыгать, кувыркаться, лазить, то путешествие вас зовёт! Вперёд в поход! Перед тем как отправляться, надо слегка размяться. Раз, два, левой – мы шагаем смело. В лесу у нас много встреч, и нам некогда прилечь.

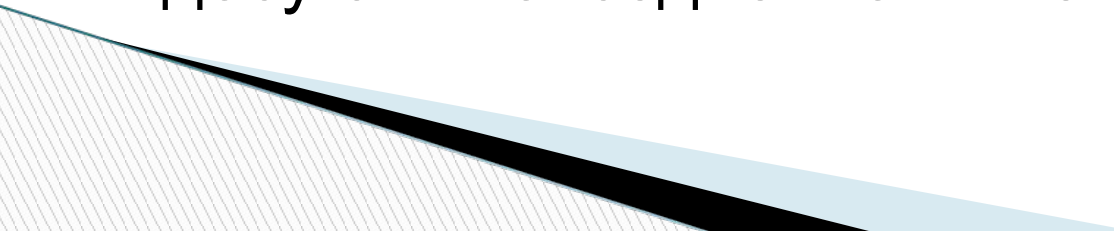


Часть урока	содержание	Доз-ка	ОМУ
<p>П</p> <p>О</p> <p>Д</p> <p>Г</p> <p>О</p> <p>Т</p> <p>О</p> <p>В</p> <p>И</p> <p>Т</p> <p>Е</p> <p>Л</p> <p>Ь</p> <p>Н</p> <p>А</p> <p>Я</p> <p>Ч</p> <p>А</p> <p>С</p> <p>Т</p> <p>Ь</p>	<p>1. Построение в шеренгу.</p> <p>2. Приветствие</p> <p>3. Сообщение задач урока.</p> <p>4. Повороты на месте, расчет на 1.2.</p> <p>5. Передвижения по залу в колонне по одному.</p> <p>6. Ходьба с одновременным выполнением упражнений руками.</p> <p>1-правая на пояс, 2-левая на пояс, 3-правая к плечу, 4- левая к плечу, 5- правая вверх, 6- левая вверх, 7-8-два хлопка в ладоши. 1-8 все в обратной последовательности.</p> <p>1-4 шаг ходьба на носках, руки вверх, 5-8 ходьба на пятках, руки на пояс.</p> <p>Три шага вперед, остановка, прыжок ноги врозь с хлопком над головой.</p> <p>Повторить , но спиной назад.</p> <p>7. Разновидности передвижений.</p> <p>Галоп с правой ноги и левой.</p> <p>«скрестный» бег правым и левым боком.</p> <p>Учитель: Чтобы ближе к цели быть, нам бы стоит поспешить.</p> <p>Бег змейкой, обегая препятствия</p> <p>8. Задания в парах.</p> <p>По свистку 1-номера принимают положение упора стоя, боком по направлению движения. 2-номера подползают по 1. И все продолжают движение, по второму свистку наоборот.</p> <p>По свистку 2-номера забегают за 1 и встают впереди, по второму свистку наоборот.</p> <p>По свистку 1-номера принимают положение упор лежа, 2-номера перепрыгивают через 1. И наоборот.</p> <p>Учитель: Вот отличная тропа, руки разомнем слегка, а помогут в этом нам наши яркие друзья.</p>	<p>30 с</p> <p>1 мин.</p> <p>30с</p> <p>5-6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>4 шага</p> <p>6-8 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Класс! В одну шеренгу, Становись! «Равняйся», «Смирно», по порядку номеров «Рассчитайсь». «Направо», «Налево», «Кругом». На 1,2 «рассчитайсь»</p> <p>В обход налево по залу «Шагом Марш»</p> <p>На каждый шаг выполняется движение рукой, учитель выполняет подсчет</p> <p>Руки вверх, следить за правильной осанкой.</p> <p>Прыжки выполняются на месте, постараться не наталкиваться друг на друга, контролировать интервал и дистанцию.</p> <p>Выполняется по кругу, в колонне по одному.</p> <p>Бег вокруг скамеек. После бега передти на ходьбу, выполнить упражнения на восстановление дыхания</p> <p>Следить за тем, чтобы дети не сталкивались, быстро реагировали на сигналы учителя.</p> <p>Чтобы забежать вперед, необходимо ускориться</p> <p>Упор лежа выполняется лицом к центру круга.</p> <p>Дети передвигаются в колонне, учитель раздает малые мячи, после этого дети перестраиваются в три колонны в движении.</p>

Часть урока	содержание	Доз- ка	ому
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	<p>Учитель: Вот лежит змея, скучает, как ей двигаться не знает. Мы тихонько подойдем, в руки хвост ее возьмем. Чтобы нам развеселиться, мы решили порезвиться!</p> <ul style="list-style-type: none"> ▣ Упражнения с канатом: ▣ Прыжки на двух ногах через канат вперед и назад. ▣ Прыжок ноги скрестно, врозь. ▣ Прыжок в длину с места через канат. <p>Учитель: У змеи огромный хвост, будто с головы он рос. Со змеей мы подружились, и ничуть не утомились. Отдыхай, лежи, змея, и не жаль детей зазря!</p> <p>Учитель: Кто тут смелый, кто герой? Эй ребята все за мной! Мы продолжим наше путешествие по лесу и дорога привела нас к горе Эльбрус. Подниматься будет трудно, там мало ровных мест, дорога петляет и дорогу пересекает горная речка, она хоть и мелкая, но течение в ней очень быстрое, а вода ледяная.</p> <p>Для того, чтобы нам всем преодолеть препятствия мы разделимся на две группы и будем по очереди проходить все препятствия.</p> <p>Метод круговой тренировки.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Канат располагается на боковых линиях зала.</p> <p>Дети делятся на две части и подходят к канату, садятся на пол и берут канат в руки. Упражнения все выполняют одновременно под счет</p> <p>Команды работают синхронно.</p> <p>Ноги прямые поднять на 90</p> <p>Прогнуться при выполнении лодочки, голову вверх, удержать положение несколько секунд.</p> <p>Выполняется в своих командах, следить за интервалом.</p> <p>Обратить внимание на работу рук во время прыжка, и на отталкивание ногами.</p>
	<p>1 группа –«восхождение на Эльбрус». Лазанье по шведской стенке поточно. Первый забирается на первую стенку, приставным шагом передвигается на соседнии секции, потом спускается и возвращается обратно подлезая под барьеры.</p> <p>2 группа – «преодоление горной реки» Проползти по скамейке, выполнить разбег и перепрыгнуть через канат (прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги).</p> <p>По свистку учителя, группы выстраиваются у своих мест и по второму сигналу меняются местами. Выполняют задание на другой станции. Затем садятся на свои скамейки.</p> <p>Учитель: Здесь нам было трудновато, но мы смелые ребята, и мы наконец-то выбрались на твердую почву. Вот так поход! Ну и ну! Что мы видим? Здесь зверей не сосчитать. Вот и зубр и олень, белка и медведь, а лошадку не догнать, давайте с вами попробуем изобразить этих животных и будем</p>	<p>5-8</p> <p>4-6</p> <p>2-3.</p> <p>2-3</p>	<p>Детей разделить на группы, в соответствии с номером, Под шведской стенкой разложить маты, обеспечить страховку.</p> <p>Дети по очереди проползают по скамейке, подтягиваясь двумя руками. Прыжок в длину с разбега, обратить внимание на технику прыжка.</p> <p>Учитель распределяет детей, назначая каких животных они будут изображать.</p> <p>Медведь, лошадка , зубр</p> <p>Олень, белка</p>

Часть урока	содержание	Доз-ка	ому
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	<p>По сигналу первые номера выбегают и изображают своего зверя, затем вторые и т.д.</p> <p>2. Игра «Вызов номеров» вместо номера назвать животное, ребенок выбегает, до фишки обратно бегом. Кто первый тот и приносит очко своей команде. Учитель: Ребята, а вы знаете, что в лесу очень быстро темнеет? Поэтому нам пора возвращаться домой.</p> <p>3. Построение в одну шеренгу.</p> <p>4. Игра на внимание. «Горы, реки, кочки» По команде «горы» – все встают на носки и поднимают руки вверх, по команде «реки» – дети поворачиваются направо и кладут руки друг другу на плечи, по команде «кочки» – все делают упор присев.</p> <p>5. Подведение итогов урока (с привлечением в обсуждение учащихся)</p> <p>6. Сообщение домашнего задания</p>	<p>1 раз</p> <p>1 раз всех</p> <p>30 сек.</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Каждый ребенок придумывает свой способ передвижения.</p> <p>Добежать до фишки, обратно шагом. Вызывать детей в любой последовательности.</p> <p>В конце подвести итог. В одну шеренгу «становись»</p> <p>Объяснить правила игры, каждый ребенок проверяет свою внимательность</p> <p>Придумать свой вариант игры на внимание</p>

Предполагаемые результаты

- Формирование устойчивого интереса к разнообразным двигательным действиям
 - Умение активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
 - Применение полученных знаний в организации досуга и повседневной жизни
- 

Спасибо за внимание!

