

Проект

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

Составители: Корнюшенко Ольга Михайловна МБОУ ООШ №6
Корнев Игорь Валерьевич МБОУ СОШ №3
Чернов Юрий Анатольевич МБОУ гимназия №7

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, формирование 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.



Федеральный
Государственный
Образовательный

СТАНДАРТ

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

Часть урока	содержание	Доз- ка	ому
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	Учитель: Вот лежит змея, скучает, как ей двигаться не знает. Мы тихонько подойдем, в руки хвост ее возьмем. Чтобы нам развеселиться, мы решили порезвиться!		Канат располагается на боковых линиях зала.
	□ Упражнения с канатом:	6 раз	Дети делятся на две части и подходят к канату, садятся на пол и берут канат в руки. Упражнения все выполняют одновременно под счет
	□ Прыжки на двух ногах через канат вперед и назад.	6 раз	Команды работают синхронно.
	□ Прыжок ноги скрестно, врозь.	6 раз	Ноги прямые поднять на 90
	□ Прыжок в длину с места через канат.	6 раз	Прогнуться при выполнении лодочки, голову вверх, удержать положение несколько секунд.
	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!		Выполняется в своих командах, следить за интервалом.
	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.		Обратить внимание на работу рук во время прыжка, и на отталкивание ногами.
	Для того, чтобы нам всем преодолеть препятствия мы разделимся на две группы и будем по очереди проходить все препятствия.		Детей разделить на группы, в соответствии с номером, Под шведской стенкой разложить маты, обеспечить страховку.
	Метод круговой тренировки.		Дети по очереди проползают по скамейке, подтягиваясь двумя руками. Прыжок в длину с разбега, обратить внимание на технику прыжка.
	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.	5-8	Учитель распределяет детей, назначая каких животных они будут изображать.
	2 группа – «преодоление горной реки» Проползти по скамейке, выполнить разбег и перепрыгнуть через канат (прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги).	4-6	Медведь, лошадка, зубр
	По свистку учителя, группы выстраиваются у своих мест и по второму сигналу меняются местами. Выполняют задание на другой станции. Затем садятся на свои скамейки.	2-3.	Олень, белка
	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 считать, давайте с вами попробуем изобразить этих животных и будем передвигаться, так же как и они.	2-3	

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	По сигналу первые номера выбегают и изображают своего зверя, затем вторые и т.д.	1 раз	Каждый ребенок придумывает свой способ передвижения.
	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.	1 раз всех	Добежать до фишки, обратно шагом. Вызывать детей в любой последовательности.
	3. Построение в одну шеренгу.	30 сек.	 В конце подвести итог. В одну шеренгу «становись»
	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.	3-4 раза	 Объяснить правила игры, каждый ребенок проверяет свою внимательность
	5. Подведение итогов урока (с привлечением в обсуждение учащихся)		 Придумать свой вариант игры на внимание
	6. Сообщение домашнего задания		



**Федеральный
Государственный
Образовательный**

СТАНДАРТ

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



Федеральный
Государственный
Образовательный

СТАНДАРТ

Спасибо за внимание!



 **Федеральный
Государственный
Образовательный**

СТАНДАРТ