

VIII Всероссийский фестиваль методических разработок  
**"КОНСПЕКТ УРОКА"**  
октябрь - декабрь 2016 года

*Кучумов Дмитрий Викторович*

*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 144*

*Город Екатеринбург*

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 5 КЛАССЕ, ТЕМА:  
«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТРОЕВЫХ И АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ»

**Раздел программы:** Гимнастика.

**Цель урока:** Повторить технику кувырка вперед, осуществлять правила контроля во время выполнения физических упражнений. Закрепление строевых приемов.

**Задачи урока:**

*предметные:*

- Совершенствовать технику кувырка вперед, сформировать навыки группировок при выполнении упражнений.
- Совершенствовать умения выполнять комплекс упражнений типа "ритмика".

*метапредметные:*

- Развивать умение контролировать и давать оценку своим действиям.

**Конференц-зал**  
электронный журнал



электронное средство массовой информации

ISSN 2223-4063  
www.konf-zal.com  
konf-zal@mail.ru

- Формировать умение общаться со сверстниками в группе.

**личностные:**

- Воспитывать нравственные, интеллектуальные, волевые качества.
- Формировать знания и умение выполнять самоконтроль для здоровьесбережения.
- Воспитывать дисциплинированность, внимание, самостоятельность, силу воли, дружелюбие.

**Тип урока:** комбинированный

**Условия проведения:** спортивный зал.

**Материально-техническое обеспечение:** гимнастические маты, конусы, стойки, баскетбольные мячи.

Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка	ОМУ	УУД
Организует построение, проверяет готовность обучающихся к уроку (соответствующая форма одежды), ставит задачи, раскрывает содержание урока.	Строятся в одну шеренгу. Внимательно слушают, задают вопросы.	1 мин.	Построение в одну шеренгу – становись!”    Рис. 1. Шеренга.	<b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействуют во время построения в шеренгу и выполнения команд. Умение слушать, координировать действия. <b>Регулятивные УУД:</b> Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции.



<p><i>Для чего нужна гимнастика? Какие виды есть в гимнастике? Какие акробатические упражнения вы уже умеете делать? А для чего нужна гибкость?</i></p> <p>Сегодня на уроке мы будем совершенствовать свои знания в технике выполнения строевых упражнений и акробатических упражнений</p>	<p><i>Гимнастика спортивная, художественная, акробатика. Перекат, кувырок назад, кувырок вперед, стойку на лопатках</i></p> <p><i>Ответы учащихся</i></p> <p><i>Проводить самоконтроль своему организму.</i></p>	<p>2 мин.</p>	<p>Включить в деятельность обучающихся.</p>	<p><b>Познавательные УУД:</b> Планировать занятия гимнастикой в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.</p>
--	--	---------------	---	--

**1.2. Разминка.**

Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка	ОМУ	УУД
<p>Организует выполнение строевых упражнений (команд). Построение, перестроения в шеренги, в колонны в движении</p>	<p>Выполняют команды поворотов на месте, перестроений из одной шеренги в две и обратно, в три и обратно, в движении в три и обратно</p>	<p>1 мин.</p>	<p>«Класс направо! 1,2.»</p>  <p>Рис. 2. Колонна</p>	<p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействуют во время перестроения в колонны. Умение слушать, координировать действия.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Выполнять строевые команды, перестроения различными способами, контролировать свои действия согласно инструкции.</p>

			по одному после поворота направо.	
<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на носках: поднятие на носках – руки вверх</li> <li>-- ходьба на пятках: руки на поясе</li> <li>- На внешней стороне ступни, руки в стороны</li> <li>- на внутренней, руки на поясе.</li> </ul> <p>Контролируем осанку.</p> <p>Комплекс ОРУ без предметов  На разминку приглашается один из учащихся. Перед выполнением разминки вспоминаем последовательность выполнения общеразвивающих упражнений (сверху - вниз).  В ходе выполнения разминки, учащийся может самостоятельно выбирать упражнения, контролировать его</p>		15 мин.		<p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействуют во время выполнения упражнений вместе.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий.</li> </ul>




выполнение другими детьми. В конце выполнения, учащийся оценивается учителем и классом.				
<b>2. Основная часть (15 мин)</b>				
<b>Деятельность учителя</b>	<b>Деятельность обучающихся</b>	<b>Дозировка</b>	<b>ОМУ</b>	<b>УУД</b>
<p>Деление на 2 команды. Для этого вызываются 2 капитана, которые сами набирают свою команду.</p> <p><b>Сейчас мы с вами закрепим ваши знания по выполнению кувырка вперед, с помощью полосы препятствия</b></p> <p>Задания полосы препятствия:</p> <p>1. Добежать до мата, выполнить кувырок, преодолеть змейкой</p>	<p>Назначаются капитаны, которые выполняют задание первыми, затем следят за выполнением задания учащимися своей группы: исправляют ошибки, в конце проговаривают их. Отрабатывают элементы в группах согласно инструкции, отвечают на вопросы</p>	<p>10 мин.</p>	<p>Расстояние между полосами матов 2 метра. Смена заданий по хлопку</p> <p>Маты располагаются на расстоянии 3-4 метров от команды,</p>	<p><b>Познавательные УУД:</b> - представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; понимать и воспринимать на слух словесные указания учителя и «тренера» в группах, характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Выполнять акробатические упражнения, контролировать свои действия согласно инструкции.</p> <p><b>Личностные УУД:</b> принимать и соблюдать учебную задачу, ориентация на выполнение моральных норм, регулирующих поведение в группе и классе, быть тактичным и уважительным в работе группы</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> формируем умение слушать и понимать других. умение работать в паре и группе. Обсудить ход предстоящего задания. Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при</p>



<p>расположенные кегли, добежать до стойки, оббежать ее и вернуться в команду, передав эстафету другому.</p> <p>2. Добежать до мата, выполнить кувырок, преодолеть змейкой расположенные кегли, добежать до стойки, взять скакалку, попрыгать на ней 10 раз, оббежать стойку и вернуться в команду, передав эстафету другому.</p> <p>3. Добежать до мата, выполнить кувырок, преодолеть змейкой расположенные кегли, добежать до стойки, взять баскетбольный мяч, добежать до кольца, закинуть, оббежать стойку и вернуться в команду, передав эстафету другому.</p>			<p>расстояние между кеглями 40-50 см.</p>	<p>проведении полосы препятствия как со сверстниками при работе в парах, так и учителем.</p>
<p><b>3. Заключительная часть.</b></p>				



Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка	ОМУ	УУД
Организует построение обучающихся.	Строятся в одну шеренгу			
Проводит игру	Игра «Лиса и ёжики». По команде «лиса идет» ежики сворачиваются в группировку сидя, «лиса» пытается запятнать «ёжика» дотронувшись до носа. Кого запятнает – новый водящий.	1 мин.	Описание игры. Словесные пояснения во время игры.  Рис. 6. Положение «Ёжика» Для решения данной задачи применяется игровой метод.	<b>Познавательные УУД:</b> - представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий. <b>Регулятивные УУД:</b> Принимать и сохранять учебную задачу
<b>Рефлексия.</b> Вспомните тему нашего урока. Удалось достичь поставленных целей. Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом (над чем ещё необходимо работать).	Обучающиеся анализируют свою работу.	2 мин.	Отметить лучших ребят.	<b>Личностные УУД:</b> Осваивать начальную форму познавательной и личностной рефлексии <b>Регулятивные УУД:</b> Адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей
<b>Д/задание:</b>	Подготовить сообщение про знаменитого российского гимнаста.			

