



Образовательный Центр "Лучшее Решение"

www.лучшеерешение.рф www.lureshenie.ru

www.лучшийпедагог.рф www.высшийуровень.рф

План-конспект урока физкультуры в 5 классе

Автор:

**Корнилов Леонид Васильевич
учитель физкультуры и ОБЖ
МБОУ "Кульгешская ООШ
им. Н.А. Афанасьева"
Урмарского района
Чувашской Республики**

На уроки физкультуры в 1-9 классах основных общеобразовательных школ по программе отводится по 3 часа в неделю (по 99-102 часа в течение всего учебного года).

На основе изученных материалов я решил попробовать разработать план одного урока физкультуры в 5 классе по ФГОС ООО и выбрал тему «Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Подтягивание в висе на перекладине».

Данный урок по моей авторской программе относится к первому разделу «Легкая атлетика» и проводится по последовательности седьмым уроком с начала учебного года.

Весьма важно научить обучающихся прыжкам в длину. Для того чтобы научиться правильно, без травм и результативно совершать прыжки, нужна правильная методика и длительная подготовка не только на уроке, но и после, на дополнительных занятиях. Потому что этим прыжкам невозможно научиться на одном уроке. К тому же, необходимо иметь специально предназначенное место для прыжка и спортивный инвентарь.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА

Автор	Корнилов Леонид Васильевич , учитель физкультуры и ОБЖ МБОУ «Кульгешская ООШ им. Н.А. Афанасьева» Урмарского района Чувашской Республики
Класс	5
Автор УМК	В.И. Лях
Тема урока	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Подтягивание в висе на перекладине
Количество часов	1
Цель урока	Формирование знаний, умений, навыков техники прыжка в длину с разбега и подтягивания в висе
Задачи урока	<i>Образовательная:</i> обучить технике выполнения прыжка, метания, подтягивания. <i>Воспитательная:</i> формировать чувств ответственности, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями. <i>Развивающая:</i> развивать скорость, ловкость, координацию, выносливость. <i>Оздоровительная:</i> укреплять нервную систему, развивать различные группы мышц тела
Планируемые результаты	<u>Предметные:</u> <i>Знания:</i> техники выполнения прыжка в длину с разбега, метания малого мяча, подтягивания; правил поведения и выполнения действий по предупреждению травматизма. <i>Умения:</i> выполнять прыжки с разбега, метать мяч с разбега, подтягиваться. <u>Метапредметные УУД:</u> <i>Познавательные:</i> определение понятий, сопоставление, анализ. <i>Регулятивные:</i> целеполагание, анализ ситуации, планирование, рефлексия, волевая регуляция. <i>Коммуникативные:</i> диалог, сотрудничество. <u>Личностные УУД:</u> формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве
Тип урока	Образовательно-тренировочный, комбинированный

Вид урока	Урок-игра
Педагогические технологии	Личностно-ориентированное обучение; игровые технологии; саморазвития личности
Межпредметные связи	ОБЖ, история, культура родного края
Оборудование и инвентарь	Ноутбук, экран, проектор; гимнастические маты, перекладина, мячи по количеству учащихся, песок

ХОД УРОКА:

Этапы урока	Ресурсы этапа	Деятельность обучающихся на этапе	Форма организации учебной деятельности	Содержание материала	Формируемые УУД (для учителей)
<p>1 этап. САМООПРЕДЕЛЕНИЕ (МОТИВАЦИЯ)</p> <p>5 минут</p>	<p>Презентация к уроку</p>	<p>Строятся. Приветствуют учителя. Готовят себя к предстоящей работе, участвуют в игре. Затем участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Формулируют тему урока</p>	<p>Фронтальная</p>	<p>Построение. Сообщение задач. Приветствие. Сегодня мы побываем в особенной стране «Спортляндии...». Я буду вас сопровождать по этой стране, а также буду главным судьей. В начале я предлагаю вам немного повеселиться и для разминки поиграть в чувашскую национальную игру «Лошадиные скачки»... Совсем немного остается до прибытия в Спортляндию. А там любят крепких, умных и смысленных ребят. Ответьте, пожалуйста, на вопросы: 1. Какие прыжки вы знаете? 2. Каких спортсменов по прыжкам вы знаете? Какие из них из Чувашии? 3. Как вы думаете, что мы будем делать на уроке? 4. Попробуем сформулировать тему урока? И др.</p>	<p><u>Предметные:</u> Умения: анализировать ситуацию. <u>Метапредметные:</u> Познавательные – анализ, построение цепи рассуждений. Регулятивные – анализ ситуации, волевая регуляция</p>
<p>2 этап. АКТУАЛИЗАЦИЯ ЗНАНИЙ И ФИКСИРОВАНИЕ ЗАТРУДНЕНИЙ</p> <p>5 минут</p>	<p>Презентация к уроку. Видеофрагменты</p>	<p>Выполняют круговой бег и различные упражнения, в том числе прыжковые. Смотрят и анализируют видеофрагменты с прыжками,</p>	<p>Фронтальная</p>	<p>Попробуем пробежаться и поупражняться, ведь в Спортляндии нам понадобится многое... А вот мы и прибыли в Спортляндию! Но вот беда, возникли затруднения. Я не знаю, как мы будем выбираться из этого. Попробуем вместе. Внимание на экран. Смотрим внимательно, а потом скажем: 1. Кого вы там увидели? 2. Что они делают?</p>	<p><u>Предметные:</u> Умения: актуализировать знания и фиксировать затруднения в области прыжка и метания мяча. <u>Метапредметные:</u> Познавательные – сопоставление, анализ, построение цепи</p>

		фиксируют затруднения		3. Что же там пошло не так? 4. В чем причина некоторых затруднений? И др.	рассуждений. Регулятивные – анализ ситуации, волевая регуляция. Коммуникативные – диалог, сотрудничество. Личностные: формирование мотивации и самомотивации изучения темы
3 этап. ПОСТАНОВКА УЧЕБНОЙ ЗАДАЧИ, ЦЕЛЕЙ УРОКА 5 минут	Презентация к уроку	Учащиеся делятся на малые группы. Каждая группа делится своими соображениями. Отвечают на вопросы учителя, сопоставляют факты, анализируют, рассуждают. Формулируют цель и задачи урока	Фронтальная, групповая	Чтобы дело пошло гладко, нам нужно работать слаженно и целенаправленно. Ответим на вопросы: 1. Представьте, что в Спортляндии вас выбрали для участия на Олимпийских играх. Подумайте, какую бы цель вы бы поставили в первую очередь? Почему? 2. Что нужно сделать, чтобы стать хорошим спортсменом? 3. Что бы вы хотели узнать сегодня на уроке? 4. Подумайте, как можно сформулировать цель и задачи урока? И др.	Предметные: Умения: ставить цель и задачи урока. Метапредметные: Познавательные – сопоставление, анализ, построение цепи рассуждений. Регулятивные – целеполагание. Коммуникативные – диалог, сотрудничество. Личностные: формирование мотивации и самомотивации изучения темы
4 этап. СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА, СТРАТЕГИИ ПО РАЗРЕШЕНИЮ ЗАТРУДНЕНИЯ	Презентация к уроку	Учащиеся работают в тех же малых группах	Фронтальная, групповая	Учитель руководит работой групп и каждого ученика в отдельности. Каждая группа предлагает свои варианты плана урока. В итоге общий план работы записывается на доске (либо записывается маркером на бумаге и вывешивается на видном месте)	Предметные: Умения: составлять план урока, план действий по достижению цели. Метапредметные: Познавательные – построение цепи

5 минут					<p>рассуждений. Регулятивные – анализ ситуации, планирование. Коммуникативные – диалог, сотрудничество. Личностные: формирование мотивации изучения темы</p>
<p>5 этап. РЕАЛИЗАЦИЯ ВЫБРАННОГО ПРОЕКТА</p> <p>15 минут</p>	<p>Презентация к уроку. Видеосюжеты с прыжками</p>	<p>Выполняют ходьбу на носках, руки вверху (0,5 круга), ходьбу на пятках, правая рука через верх, левая вниз замок (0,5 круга), бег с изменением направления движения – с поворотами, прыжками, передвижение на руках и ногах (по 0,5 круга), и др. Выполняют специальные беговые упражнения с подскоками, высоким подниманием бедра,</p>	<p>Фронтальная, индивидуальная</p>	<p>Итак, мы с вами имеем конкретную цель: формирование знаний, умений, навыков техники прыжка в длину с разбега и подтягивания в висе. Каждый из учащихся может столкнуться с этим на соревнованиях, сдаче ГТО и т.п. Чтобы победить на соревнованиях, нам нужны постоянные тренировки. Выполним упражнения в движении на осанку. Следить за соблюдением дистанции, выполнять по сигналу, интенсивнее</p> <p>Вдох и выдох. Упражнения на</p>	<p>Предметные: Знания: техники выполнения прыжков в длину, метания мяча и подтягивания на перекладине. Умения: правильно выполнять упражнения, действия по достижению цели, восстанавливать дыхание после нагрузки.</p> <p>Метапредметные: Регулятивные – анализ ситуации, волевая регуляция. Коммуникативные – диалог, сотрудничество. Личностные: формирование познавательных интересов, интереса к здоровому образу жизни</p>

		<p>крестными шагами, на ускорение из упора присев и др. Далее выполняют подготовку места для прыжков (можно на матах в спортзале, можно на песке на стадионе). Определяют угол, находят место отталкивания, совершают прыжки, воспользуясь знаниями и навыками, полученными на предыдущем уроке. С разных шагов и мест выполняют метание мяча, совершенствуют отдельные элементы.</p> <p>Выполняют построение.</p>		<p>восстановление дыхания. Обучение выполнению прыжка в длину с разбега разными способами. Показ прыжка учителем. Прыжки с одного, двух, трех, четырех шагов. Учитель и учащиеся следят за правильностью выполнения прыжков одноклассников.</p> <p>Метание мяча с места, шага, трех шагов, 4 бросковых шагов, беговых шагов и т.д. Шаги делать с левой ноги, на последние 2 счета в беговых шагах рука отводится назад прямая. При броске стопа опорной ноги разворачивается, таз выводится сильнее, делать финальное усилие с силой полета мяча. Разбег при метании дает большую скорость для метания мяча. Учитель показывает правильное подтягивание, затем вместе с учащимися следит за правильностью выполнения, комментирует действия учащихся.</p>	
--	--	---	--	--	--

		<p>Готовятся к подтягиванию в висе на перекладине. Выполняют отдельные элементы и упражнения, а затем начинают подтягиваться</p>			
<p>6 этап. ЭТАП САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ПРОВЕРКОЙ ПО ЭТАЛОНУ</p> <p>5 минут</p>	-	<p>Делятся на 3 группы, составляют комплексы упражнений по прыжкам в длину, метанию мяча, подтягиванию на перекладине (по жребию), показывают их</p> <p>После упражнений убирают на место спортивный инвентарь</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная</p>	<p>А теперь самостоятельно выполним комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений по прыжкам в длину с разбега. Развитие физических качеств, координационных способностей. Каждая группа должна самостоятельно составить комплекс упражнений, а также выполнять эти упражнения на высоком качественном уровне.</p>	<p><u>Предметные:</u> <i>Знания:</i> техники выполнения упражнений. <i>Умения:</i> технически правильно составлять комплекс упражнений и выполнять упражнения, прыжки, метание, подтягивание. <u>Метапредметные:</u> <i>Регулятивные</i> – анализ ситуации, волевая регуляция. <u>Личностные:</u> формирование познавательных интересов.</p>
<p>7 этап. ЭТАП РЕФЛЕКСИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</p>	<p>Презентация к уроку</p>	<p>Образуют круг вокруг учителя, берутся за руки, улыбаются друг</p>	<p>Фронтальная, индивидуальная</p>	<p>Подведение итогов урока проходит в форме доверительной беседы. В какой стране мы сегодня побывали? Понравилось ли в Спортландии? Что</p>	<p><u>Предметные:</u> <i>Знания:</i> техники выполнения упражнений.</p>

5 минут		<p>другу в одну сторону, в другую сторону, задают друг другу вопросы</p> <p>Строятся в колонну, благодарят учителя за урок, выходят из зала</p>		<p>понравилось? Что не понравилось? Почему? Что и как бы они еще сделали для достижения цели? Удалось нам добиться цели? Что нам помогло в этом? И др. Выставление оценок в журнал. Домашнее задание – прочитать дополнительную информацию по теме урока в Интернете, спортивных газетах и журналах. Учитель благодарит учащихся, объявляет об окончании урока</p>	<p>Умения: закреплять изученный материал. Метапредметные: Познавательные – построение цепи рассуждений. Регулятивные – анализ ситуации, рефлексия, волевая регуляция. Личностные: формирование интереса к здоровому образу жизни</p>
---------	--	---	--	--	---