

Конспект урока физической культуры в 5 классе по теме «Совершенствование акробатических упражнений»

Автор: Коннов Дмитрий Юрьевич учитель МБОУ сош №2 г Никольска.

Технологическая карта урока.

Тема: гимнастика. Совершенствование акробатических упражнений.	
Цели для ученика 1 Совершенствовать ранее изученные акробатические упражнения. 2 Развивать силу и координацию движения. 3 Научиться ответственно выполнять задания, помогать своим товарищам, работать в коллективе.	Цели для учителя Совершенствовать у учащихся технику выполнения изученных акробатических упражнений. 2 Развивать у учащихся физические качества-(силу, координацию движения). 3 Воспитывать дисциплинированность, морально-волевые качества. 4 Содействовать гармоничному физическому развитию.
Тип урока: Урок закрепления изученных ранее акробатических упражнений. Форма контроля : индивидуально групповая. Формы работы: Фронтальная, поточная, индивидуальная, групповая.	Домашнее задание: Выполнять комплекс О.Р.У. Средства обучения: Книгопечатная продукция: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях 5-9 классы. М. Просвещение 2011 год. Технические средства обучения: Свисток, гимнастическая скамейка, маты.

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6
Подготовительный(15 минут) 1.Сообщение УЗ на урок Знакомство с темой и планом урока. <i>Повторение теоретических сведений о правильной осанке.</i> Что такое осанка? Что характерно для плохой осанки? Как определить правильность осанки? Итог. Какая бывает осанка? Чем вызваны нарушения осанки? 2.Разминка: <i>Строевые упр-ния:</i> 1-2- поворот налево; 3-4-прыжок ноги врозь, хлопок в ладоши над головой; 5-6- прыжок ноги вместе, руки вниз; 7-8- поворот кругом. <i>Упражнения для профилактики плоскостопия:</i> Ходьба на внешней стороне стопы; ходьба на носках;ходьба на пятках; ходьба в полуприседе, руки на поясе <i>Упражнения для развития ловкости и баланса:</i>	Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок. Рассказ об осанке человека и о факторах влияющих на её формирование. Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока Следить за синхронным выполнением упражнения. Упражнения выполнить 2 раза. При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений партнером.	формирование интереса Установить роль разминки при занятиях гимнастикой. Умение выполнять физические упражнения для развития мышц	Активное участие в диалоге с учителем. Самостоятельно выстраивают комплекс упражнений для улучшения осанки с помощью памятки и инструкций учителя. Сознательное выполнение определённых упражнений. Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп	Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя Совместно с учителем делают вывод: что же такое «Правильная осанка и чем она полезна человеку»? Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.	Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками. Строят высказывания по теме «Осанка» Обсудить ход предстоящей разминки

скрестные шаги правым боком; то же левым боком; Бег с изменением направления «змейкой»: перепрыгивая скамейку, согнув ноги вправо и влево; Перепрыгивая скамейку «перешагиванием»; бег по скамейке; бег правая нога по скамейке, левая по полу; бег левая по скамейке, правая по полу; бег по скамейке Комплекс упражнений на симм. скамейке: 1) И.п.-стоя левым боком к скамейке, левая нога прямая на скамейке, правая на полу, руки за головой; 1-2-два наклона влево, 3-4-два наклона вправо; 2) То же, стоя правым боком; 3) И.п.-встать на скамейку в упор присев, руками взяться за передний край скамейки, 1-2- упор, стоя согнувшись, 3-4- и.п. 4) И.п.-сидя на скамейке, ноги вытянуты вперёд, руки лона вверх, 1-3- три наклона вперёд,	Выполняются на гимнастической скамейке, следить за правильной осанкой, руки на поясе. В процессе бега следить за соблюдением дистанции и темпа бега. Наклон делать глубже, ноги в коленях не сгибать Следить за правильным выполнением наклона согнувшись с прямыми ногами. Следить за правильной осанкой. Прогнуться, голову не запрокидывать назад В упоре лёжа сохранять правильное положение туловища.	Правильное выполнение задания Безопасное поведение во время выполнения задания	Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя	Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки	Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем
--	---	--	--	---	--

4-и.п. 5) И.п.-сесть на пол, спиной к скамейке, руки на скамейку, 1-2-выпрямляя руки, упор лёжа сзади, 3-4-и.п. 6) И.п.-упор лёжа, руки на скамейку, 1-2- мах правой ногой назад, 3-4-и.п. 5-8-то же с левой ноги. 7) И.п.-стойка ноги врозь, скамейка между ногами, 1-прыжок вверх ноги вместе на скамейку, 2-и.п., 3-4- то же.	При выполнении прыжков на месте – сохранять дистанцию				
Основной(26 минут) Сегодня мы с вами будем совершенствовать ранее изученные акробатические соединения А сейчас я попрошу каждую группа учащихся приготовить гимн. маты для предстоящей работы. 1 часть (24 минуты) Упражнения акробатики: 1) Перекаты в группировке; 2) стойка на лопатках с помощью рук; 3) мост из положения лёжа; 4) «корзинка»; 5) угол из положения лёжа;	Подготовка мест занятий с группами учащихся. Рассказ и показ техники выполнения упражнений. Проведение краткого инструктажа, руководство работой, коррекция действий (по мере необходимости).	Соблюдение правил выполнения заданного действия, проявление дисциплинированности. Повторяют за педагогом и запоминают.	Умение регулировать свои действия, взаимодействовать в группе. Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма.	Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с	Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий. Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.

6) кувырок вперёд; 7) кувырок назад; 8) «ласточка» в кувырок вперёд; 9) акробатическое соединение: И.п.-о.с., рук вверх-в стороны, 1- шаг правой (левой) вперёд, 2- «ласточка», 3- держать, 4- наклоняясь вперёд, кувырок вперёд в упор присев, 5- перекат назад в группировке, 6- стойка на лопатках, согнув ноги, 7- выпрямить ноги, 8- руки на пол, стойка без помощи рук, 9- согнуть ноги, 10- перекат в упор присев, 11- лечь на спину, руки вверх, 12- согнуть руки и ноги, 13- мост из положения лёжа, 14- лечь на спину, 15- руки через стороны, сесть в упор сидя сзади, 16- держать, 17- руки вперёд, 18- держать, 19- перекат на живот, 20- согнуть руки к груди,	Все элементы акробатики сначала выполняются по отдельности фронтальным способом все вместе по команде учителя. Каждый элемент выполняется по 2-3 раза. всё акробатическое соединение выполняется 2раза. Обратить внимание на осанку и четкое слитное выполнение упражнения. Помогает и поправляет - У вас все получилось, вы молодцы! Но нам есть, к чему стремиться, чтобы быть сильными, здоровыми, ловкими и красивыми.	Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью Внимательно относится к собственным переживаниям при допущении ошибок Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях Развитие чувства ритма Постоянно совершенствовать элементы, улучшая общую согласованность их выполнения	Принимать инструкцию учителя, четко ей следовать. Осуществлять контроль за техникой выполнения упражнения. Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам. Сохранять учебную цель и задачу; осуществлять самоконтроль Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона.	возрастным нормативом Определить эффективную модель Умение анализировать, выделять и формулировать задачу Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и соединить их в целое Умение выделять необходимую информацию Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте. Анализ полученной	Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения технических приемов и действий одноклассниками Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками. Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной деятельности. Формирование умения работать в группе; договариваться; контролировать действия партнера Умение заметить достоинства и недостатки своего исполнения движений.
--	---	---	---	---	---

21- выпрямить руки, прогнуться, 22- «корзинка», 23- лечь на живот, 24- сесть на пятки, руки впереди, голова опущена, 25- упор присев прыжком, 26- кувырок вперёд, 27- кувырок назад, прыжок вверх прогнувшись в и.п. 2 часть (7минут). Упражнение для развития силы 12 упражнений, выполнение 30 сек отдых 10 сек 1.прыжки ноги врозь,руки вверх 2.приседания на носочках спина прямая 3.сгибание и разгибание рук в упоре на полу 4. сгибание и разгибание туловища лёжа на спине 5.подъём,спуск на гимна.скамейку 6.приседания на полной ступне 7.сгибание и разгибание рук в упоре сзади. 8. «планка» 9.бег на месте высоко поднимая бёдра 10.с о.с. выпады вперёд 11.сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с поворотом туловища влево вправо. 12. «боковая планка» 3 часть (5 минут)	Вести счёт количества повторений Обращать внимание на дыхание во время выполнения упражнений, короткий выдох- при нагрузке, вдох –при расслаблении Во время перерыва в выполнении подтягивания дать расслабляющие упражнения для восстановления сил.	Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам; Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности	Умение собраться, настроиться на деятельность Самоконтроль правильности выполнения упражнений.	информации Умение сосредоточиться для достижения цели.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам
--	---	---	--	--	---

Подтягивание на перекладине по возрастной с 1 до 5					
Заключительный-рефлексия (5 минут) Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание Учитель задаёт вопросы: 1. Что такое осанка? 2. Что характерно для плохой осанки? 3. Как определить правильность осанки? Помочь сделать вывод, что правильная осанка - это здоровье тела, хорошая работа всех органов и систем организма. какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке? оцените свою работу на уроке. Составьте комплекс упражнений для поддержания правильной осанки.	Восстанавливаем пульс, дыхание. Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ Для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье, необходимо знать, как работает организм. Важно соблюдать правила ЗОЖ (режим дня, правильное питание, занятие физкультурой, отсутствие вредных привычек и т. д.) Ставим УЗ на дом	Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке. Осознать необходимость домашнего задания	Условия, необходимые для достижения поставленной цели Определить смысл поставленной на уроке УЗ Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя Вычленять новые знания. Объяснять понятие «Осанка».	Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ Обсуждают работу на уроке. Повторяют новые полученные знания на уроке. Оценивают свою деятельность.	Обеспечиваем социальную компетентность и учёт позиции других людей Отвечают на вопросы учителя, формулируют понятие «Осанка». Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают своё мнение об итогах работы на уроке
Организация пространства					
Межпредметные связи	Формы работы		Ресурсы		
Биология, Основы безопасности жизнедеятельности	Индивидуальная, групповая , фронтальная, поточная		Учебник Физическая культура.5-7 классы : под общ.редакцией В.И.Ляха.		