Конспект урока физической культуры в 5 классе.

Учитель: Горячев Олег Анатольевич

ГБОУ ООШ с. Красные Ключи Самарской области м.р. Похвистневский

Тема: «Упражнения в равновесии.»

**Образовательные задачи**(предметные результаты):

Закрепить знания техники безопасности. Совершенствовать кувырок вперёд, упражнения в равновесии. Повторить строевые упражнения (повороты «на-право!», «на-лево!», «кругом!», перестроение из колоны по одному в колонну по два дроблением и сведением).

**Развивающие задачи** (метапредметные результаты):

Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).

Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний

 (регулятивное УУД).

Формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации

 (регулятивное УУД).

Развивать гибкость, координацию

 (познавательные УУД).

**Воспитательные задачи** (личностные результаты):

Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).

Формировать мотивацию учебной деятельности. (смыслообразование, личностные УУД).

Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

(нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).

**Тип урока:** обучающий.

**Метод проведения:** индивидуальный, фронтальный.

**Инвентарь:** свисток, гимнастические маты, 2 гимнастические скамейки, 7 скакалок, 4 резиновых кольца, 4 баскетбольных мяча, 5 обручей.

**Используемые учебники и учебные пособия:**

рабочая программа по физической культуре  с учетом ФГОС второго поколения

Ход урока.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока  | содержание  | дозировка  | ОМУ |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Вводная  | 12 мин  |  |
|  | 1. Построение. Расчет. Рапорт. Сообщение темы урока. Напомнить технику безопасности на уроке.  | 1 мин  | Физорг сдаёт рапорт о готовности класса к уроку. |
|  | 2. Ходьба с заданием:1) на носках - руки вверх;2) на пятках – руки в замке за головой;3) полуприседя;4) с высоким подниманием бедра5) на каждый четвёртый шаг прыжок вверх и хлопок в ладоши за спиной.  | 1 мин  | Интервал не менее 1 метра между обучающимися в колонне. |
|  | 3. Бег :1) с прямыми ногами вперёд;2) с прямыми ногами назад.3) без задания  | до 1 мин  | Не сокращать интервал. |
|  | 4. Ходьба. Восстановление дыхания. Взять гимнастическую скакалку, сложить вчетверо. Перестроение в колону по 3.  |  1 мин  | Следить за осанкой. |
|  | 5. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой:1. «Наклоны головы и туловища назад».И.П. - узкая стойка ног, руки вниз, скакалка натянута в руках.2. «Упражнение для рук». И.П.- широкая стойка ног, руки внизу, скакалка натянута в руках.Выполнение: 1 – руки вверх; 2 – скакалку за голову; 3 – руки вверх; 4 – И.П.3. «Наклоны туловища в сторону».И.П.- широкая стойка ног, руки вытянуты вверх прямые, скакалка натянута в руках.Выполнение: 1- наклон туловища влево; 2 –И.П.; 3- наклон туловища вправо; 4 –И.П.4. «Повороты туловища в сторону».И.П.- широкая стойка ног, прямые руки вытянуты вперёд, скакалка натянута в руках.Выполнение: 1-поворот туловища влево;2 – И.П.; 3- поворот туловища вправо; 4 – И.П.5. «Наклоны туловища вперёд».И.П.-широкая стойка ног, руки внизу, скакалка за спиной натянута в руках.Выполнение: 1- наклон туловища вперёд, руки поднять вверх; 2 – И.П.6. «Приседание»И.П. – пятки вместе носки врозь, руки внизу, скакалка натянута в руках. Выполнение: 1- приседание, руки вперёд; 2 – И.П.7.«Прыжки через скакалку».И.П. – ноги вместе, в руках ручки скакалки.Выполнение: Прыжки через скакалку на двух ногах в течение 20 сек.8. Ходьба на месте.  | 8 мин  | Выполнять всем одновременно. Один ученик стоит впереди, объясняет и показывает упражнения.Не сгибать руки в локтях.Не отрывать споты от пола.Не сгибать руки в локтях.Не отрывать споты от пола.Не сгибать ног в коленях.Спину держать ровно, не наклонять туловище к коленям.Прыгать на носках, вращать скакалку кистями. |
| 2 |  Основная часть.  | 28 мин  |  |
|  | 1. Кувырок вперёд.- группировка в упоре присев;- группировка в положении лёжа на спине (перекаты вперёд, назад в упор присев);- Кувырок вперёд.  | 5 -6 раз  | Упражнение выполняется на матах.Выполнить подготовительное разминочное упражнение для мышц шеи: наклоны и повороты шеи. |
|  | 2. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке:- передвижение приставным шагом влево (вправо);- с поворотом направо (налево);- с поскоками;  | 2 раза2 раза2 раза  | Следить за осанкой, положением рук, кистей. |
|  | 3. Строевые упражнения:повороты «На-лево!», «На-право!», «Кругом!», перестроение из колоны по одному в колонну по два дроблением и сведением.  | 3 мин | Поворот «Кругом!» - в сторону левой руки (через левое плечо) на левой пятке и на носке правой ноги |
|  | 4. Подвижная игра – эстафета «Вызов номеров»Подвижная игра «Бездомный заяц». | 1-2 раза | Быть внимательными. Соблюдать т/б.Соблюдать правила игры. |
| 3 | Заключительная | 5 мин  |  |
|  | Заключительная ходьба. Игра малой подвижности на восстановление дыхания «Небо, земля, вода». Построение. Итоги. Оценки. Домашнее задание – наклоны туловища вперёд.  | 3 мин.2 мин  | Ходьба в колоне по одному. Быть внимательными. |