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 бедра  5) 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 раза  2 раза  2 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. |