

Конспект урока по физической культуре для 5 класса (по ФГОС)

Учитель физической культуры МБОУСОШ №44: Кулишов С.Г.

Раздел: легкая атлетика.

Цель урока: сформировать у обучающихся знания и навыки техники прыжков в длину с разбега

Задачи:

1.Обучение знаниям о прыжках в длину с разбега

2.Формирование элементов техники прыжка

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6
<p><u>Подготовительный</u>(7 минут)</p> <p>1.Сообщение УЗ на урок</p> <p>2.Разминка: ОРУ на месте: -исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п.-руки на поясе, ноги на ширине плеч; 1,2-пружинящие наклоны вправо, левая рука вверх, 3,4-пружинящие наклоны влево, правая рука вверх -и.п.-руки на поясе, ноги на ширине плеч; 1-прогнуться, 2,3-наклон вперед, 4-и.п. - и.п.-руки вперед;1-мах правой до касания левой руки, 2,4-и.п., 3-мах левой до касания правой руки; -и.п.-сед на левой; на 1-4 перекат на правую с опорой на скамейку и обратно</p>	<p>Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок</p> <p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока Все упражнения разминки выполнять по 4 повтора упражнения выполняются в парах При выполнении упражнений разминки учащиеся располагаются парами лицом друг к другу, при выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений партнером Упражнения выполнять на максимальной амплитуде При выполнении махов ногами следить за дистанцией между учащимися Перекаты выполнять ниже, для</p>	<p>значение прыжков в жизни</p> <p>установить роль разминки при подготовке организма к прыжкам</p> <p>Уточнить влияние разминки мышц ног на готовность к</p>	<p>Анализ имеющихся знаний о прыжке</p> <p>Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп</p>	<p>Произвести моделирование прыжка</p> <p>Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки</p>	<p>Обсудить ход предстоящей разминки</p> <p>Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе в парах, так и с учителем</p>

<p>-прыжки; 4-с опорой на скамейку, меняя ноги, 4-хлопки, 4-прыжки с поворотом на 90 градусов за один прыжок</p>	<p>устойчивости использовать опору руками на скамейку При выполнении прыжков на месте – сохранять дистанцию</p>	<p>прыжковым упражнениям</p>			
<p><u>Основной</u>(18 минут) 1 часть (6 минут) 1 место занятий - «классики»- попеременные поступательные прыжки с одной на две ноги и обратно 2 место занятий – прыжки на мат с отталкиванием от скамейки 2 часть(6 минут) Прыжки с разбега через препятствие (скамейка)</p>	<p>Делим обучающихся на две группы (по половому признаку или по степени физической готовности) Выявляем толчковую ногу, отработаем постановку ног при приземлении, регулируем нагрузку количеством прыжков в одной серии Отработаем вынос маховой ноги при прыгивании со скамейки на мат Отработаем элементы прыжка в длину с разбега через препятствие (скамейка)</p>	<p>Определить влияние элементов прыжка на результат (отталкивание толчковой ногой; вынос маховой ноги, правильное приземление – движения рук и ног) Место прыжков в туристическом походе, вообще в жизни</p>	<p>Сравнить усилия, затрачиваемые на обычные прыжки в каждую клетку и прыжки через классик (услож. вар) Движения руками при прыжке направлены на сохранение равновесия Сравнить прыжки с места и с разбега (фазы, дальность)</p>	<p>Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов прыжка и соединение их в целое Определить эффективную модель прыжка в длину с разбега</p>	<p>Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения прыжка одноклассниками</p>
<p><u>Заключительный</u> (5 минут) 1. Упражнения на равновесие – ходьба по мостику 2. Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание</p>	<p>Восстанавливаем пульс, дыхание. Развиваем координационные качества Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ Ставим УЗ на дом</p>	<p>Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке. Осознать необходимость домашнего задания</p>	<p>Условия, необходимые для достижения поставленной цели Определить смысл поставленной на уроке УЗ</p>	<p>Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ</p>	<p>Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей</p>
<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>