Конспект открытого урока по физической культуре

Проводящий: Овчинникова В.Ю., учитель физической культуры ГБОУ СОШ пос. Конезавод

Дата проведения: 22.09.2015 г.

Класс: 5 класс.

Место проведения: спортивный зал.

Начало урока: 9.00

Тема: Обучение прыжкам в длину с места.

Раздел учебной программы: легкая атлетика.

Цель урока: Совершенствование освоенных двигательных действий при выполнении техники прыжка в длину с места, техники бросков набивного мяча.

Задачи урока:

Образовательные задачи(предметные результаты):

Совершенствовать технику прыжка в длину с места, технику бросков набивного мяча из-за головы.

Совершенствовать строевые упражнения.

Закреплять понятия двигательных действий.

Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.

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 умения выполнять прыжки и броски набивного мяча на высоком качественном уровне (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:

Урок обобщения и систематизации знаний

Используемые учебники и учебные пособия:

Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича.

Используемое оборудование: магнитофон, гимнастические маты, метр, набивные мячи.

**Ход урока:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические указания | Универсальные учебные действия | |
|  | | | | |
| Построение. Сдача рапорта. Приветствие. Сообщение темы и задач урока. | 2 мин | Обратить внимание на спортивную форму, дисциплинированность, пожелание удачи на уроке | | **Планируемые личностные результаты:**  1.Самоопределение.  Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.  2.Смыслообразование.  Мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)  3.Нравственно-этическая ориентация.  Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.  **Планируемые метапредметные результаты:**  1.Регулятивные УУД.  Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Умение технически правильно выполнять двигательные действия.  2.Познавательные УУД  Осмысление правил игры.  Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий (упражнения для правильной осанки)  Выполнять простейшие гимнастические комбинации на высоком качественном уровне. |
| Строевая подготовка: повороты «Налево», «Направо», «Кругом» | 0,5 мин | Обратить внимание на правильность выполнения | |
| Ходьба в колонне по одному:  На носках, руки вверх  На пятках, руки на пояс | 2 мин | Обратить внимание на положение головы, плеч, спины | |
| Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи» | 3 мин | Соблюдение правил игры | |
| Перестроение в 2 колонны в ходьбе | 0,5 мин | Следить за строевым шагом, за техникой перестроения | |
| ОРУ в парах с музыкальном сопровождением  1. Наклоны в сторону;  И.п. Ноги на ширине плеч, лицом друг к другу, одна рука на плече партнера, другая над головой;  2.Повороты туловища; И.п. Ноги на ширине плеч, взявшись за прямые руки: 1- отпуская правую руку поворот туловища в правую сторону, 2—возвращаемся в исходное положение, 3-4- в другую сторону;  3. Наклон туловища вниз И.п. то же. 1- выполняет наклон вниз, а партнер слегка( пружинистым движениями) давит на область лопаток;  4.Круговые вращения туловищем;  Лицом друг к другу, взявшись за руки. Не разжимая рук, поднимает их через сторону вверх, поворачиваемся спиной и приходим и исходное положение;  5. Наклон вперед  Ноги на ширине плеч, руки на плечах партнера: 1-2-3-один выполняет наклон вперед, другой слегка давит на плечи, 4- и.п.; то же другой;  6. Приседание  Держась за руки: 1-один приседает, 2- первый встает, второй приседает; | 6 мин | .  Следить за дыханием  При выполнении наклона ноги не сгибать  Следить за точным движением рук  Следить за согласованным движением рук и ног  Следить за правильностью выполнения упражнения  При выполнении наклона ноги прямые, присед полный  Следить за согласованным движением рук и ног    При выполнении приседания, пятки не отрывать от пола | |
| **II. Основная часть 20 минут** | | | | |
| ***Прыжок в длину с места***  Напоминание техники прыжка с места по указанным ориентирам.  Упражнение выполняют одновременно всем классом.  В процессе самоконтроля детей длина ориентиров увеличивается. | 6 мин | Показ учителем техники выполнения прыжка с места.  Следить за техникой выполнения (отталкиваются только двумя ногами!)  Совершенствовать самоконтроль за своими действиями  Между прыжками пауза – контроль учителя | | 3.Коммуникативные УУД  Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.  Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха |
| Отгадывание загадок о спорте | 1 мин |  | |
| Броски мяча вперед из-за головы на дальность.  Напоминание техники выполнения броска набивного мяча из-за головы.  Выполняют упражнение 2 группы по очереди. | 8 мин | Показ учителем техники выполнения.  Результат дети записывают в спортивный дневник.  Следить за правилами выполнения техники безопасности. | |
| Подвижная игра «Охотники и утки» | 5 мин | Правила игры | |
| **III. Заключительная часть 6 минут** | | | | |
| Упражнения для успокоения, для формирования правильной осанки  «***Минутки для души***»  1.Упр. на мелкую моторику рук.  2.Упр. «Бабочка» сидя на коленях руки опущены, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника.  3.Упр. «Лебедь» сидя отвести плечи назад, приблизив лопатки друг к другу, руки за спиной взять в замок и выпрямить в локтях  4. «Прости меня» | 4 мин | Упражнения выполняются на гимнастических ковриках.  Локти приподнять, спину выпрямить, грудную клетку максимально развернуть, плечи обязательно отвести назад.  Дыхание произвольное, спокойное  Упражнение выполнять плавно, дыхание произвольное, спокойное  Предложить детям попросить прощение друг у друга. Вначале просит учитель, всегда можно найти за что. | | **Планируемые предметные результаты:**  Различать и выполнять строевые команды.  Совершенствовать технику прыжка в длину с места, технику бросков набивного мяча из-за головы.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений |
| Подведение итога урока. Организованный выход из зала. | 2 мин | Отметить всех учеников. | |  |
|  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |