

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

**Тема урока:** подвижные игры.

**Цель урока:** овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий подвижными играми.

Задачи:

*а) образовательная:* закрепить теоретические знания о влиянии подвижных игр на здоровье человека.

*б) развивающая:* развитие быстроты, ловкости, координации движений, силовой выносливости, совершенствование практических умений.

*в) воспитывающая:* воспитание дисциплинированности, внимательности, умения себя вести в коллективе товарищей.

Формируемые УУД:

**Личностные универсальные учебные действия:**

-мотивационная основа на занятиях подвижных игр;

-учебно-познавательный интерес к занятиям подвижных игр.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

-планировать свои действия при игре;

-адекватно воспринимать оценку учителя;

-оценивать правильность выполнения двигательных действий.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

-осуществлять анализ выполненных действий при игре;

-активно включаться в процесс выполнения заданий;

-выражать творческое отношение к выполнению заданий.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

- участвовать в коллективном обсуждении

**Тип урока:** комбинированный

**Инвентарь:** свисток, мяч волейбольный, скакалка.

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6
<b>Подготовительный (15 минут)</b>					
1. Построение. "Равняйся!", "Смирно!"	Построение в шеренгу по одному.				
Сообщение темы и задач урока.	Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок.	Формирование интереса.		Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя.	Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками
<p><i>Тренировка и труд</i> <i>Нам удачу принесут!</i> <i>Тренировка и труд</i> <i>Вместе в игре идут!</i></p> <p>- Исходя из этого четверостишия, может вы догадаетесь чем мы будем заниматься на уроке? (ответы детей)</p> <p>- Правильно. Сегодня на уроке мы будем играть в подвижные игры, а также поговорим о значении игр для здоровья людей. А сейчас послушайте вопрос, на который вы мне ответите в конце урока: <u>Где и когда можно использовать подвижные игры, в которые мы сегодня будем играть?</u></p> <p>- Ребята, а какие бывают игры? (спортивные, подвижные, компьютерные)</p> <p>- Как игры влияют на здоровье людей?</p> <p>- А знаете ли вы как влияют на здоровье компьютерные игры?</p>			Активное участие в диалоге с учителем	Совместно с учителем делают вывод: для чего нужны подвижные игры? Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.	

<p>Было доказано <b>отрицательное влияние</b> на здоровье. Увеличивается уровень агрессии. Нарушается работа головного мозга. Нарушение зрения. Нарушение осанки. Общее недомогание. Ослабление иммунитета. Заболевания кистей рук. И это не весь список отрицательного влияния комп. игр на здоровье человека.</p>					
<p>2.Разминка:  – ходьба на внешней стороне стопы;  – ходьба на носках; ходьба на пятках;  – ходьба в полуприседе, руки на поясе  – бег в медленном темпе  – бег с ускорением</p> <p>Перестроение в 3 шеренги <b>Комплекс ОРУ на месте - упражнения на развитие различных групп мышц.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.</li> <li>2.Круговые вращения рук вперед, назад. И.п.- руки к плечам.</li> <li>3.Махи руками. И.п. - правая вверх, левая вниз.</li> <li>4. Наклоны туловища вправо, влево. И.п.- руки на поясе, ноги на ширине плеч.</li> <li>5.Повороты туловища. И.п. -</li> </ol>	<p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнений, осанкой. При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений занимающимися.</p> <p>В процессе выполнения упражнений следить за соблюдением дистанции.</p> <p>Перестроить занимающихся в три шеренги. Следить за правильным выполнением упражнений.</p> <p>При выполнении</p>	<p>Установить роль разминки на занятиях подвижными играми.</p> <p>Умение выполнять физические упражнения для развития мышц.</p> <p>Правильное выполнение задания.</p> <p>Безопасное поведение во время выполнения задания.</p>	<p>Сознательное выполнение определённых упражнений.</p> <p>Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп.</p> <p>Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно</p>	<p>Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за проводящим при проведении разминки.</p> <p>Активно включаться в процесс выполнения заданий.</p>	<p>Обсудить ход предстоящей разминки.</p> <p>Осуществление самоконтроля.</p> <p>Деятельность направлена на продуктивное</p>

<p>руки в замок за голову, ноги на ширине плеч. 6. И.п. - руки к плечам, ноги на ширине плеч. Колено левой ноги достаёт до локтя правой руки и колени пр.н. достаёт до локтя лев.р. 7. "Кузнечик" И.п.- основная стойка. 1-упор присев, 2-упор лёжа прыжком, 3- упор присев прыжком, 4- основная стойка. 8. Прыжки. Упр. на восстановление дыхания.</p>	<p>упражнений на месте – сохранять дистанцию.</p>		<p>инструкции учителя.</p>		<p>взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем.</p>
<b>Основной(23 минуты)</b>					
<p><b>А) «Невод».</b> Из учащихся выбираются два «рыбака» они, взявшись за руки образуют «невод», все остальные уч-ся «рыбки». По сигналу учителя «рыбки» расплываются по залу, а «рыбаки» их ловят. <b>Б) «Салки с мячом»</b> Из уч-ся выбирается «салка» в руках мяч. По сигналу она старается осалить игроков мячом. <b>В) "Удочка"</b> Что это у Галочки: Ниточка на палочке, Палочка в руке, А ниточка в воде.</p>	<p>Объяснить правила игры ОМУ: границы площадки должны быть оговорены заранее. После окончания игры нужно отметить самых ловких и внимательных. Восстанавливает пульс, дыхание.</p>	<p>Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью. Внимательно относится к собственным переживаниям при допущении ошибок</p>	<p>Умение регулировать свои действия, взаимодействовать в коллективе. Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма. Принимать инструкцию учителя, чётко ей следовать</p>	<p>Формировать мыслительные операции. Умение анализировать, выделять и формулировать задачу. Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте</p>	<p>Распределение функций занимающихся во время игр. Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками.</p>
<b>Заключительный- рефлексия (7 минут)</b>					
<p><b>Игра на внимание «3, 13, 33»</b> Анализ выполнения</p>	<p>Игроки должны на команду «3» поставить руки на пояс, «13» -</p>			<p>Формируют умение выделять основные</p>	<p>Обеспечиваем социальную</p>

<p>обучающимися заданий на уроке, рефлексия. Учитель задаёт вопросы:</p> <p>1. Какие бывают игры?</p> <p>2. Как называются игры, в которые мы играли сегодня на уроке?</p> <p>3. Как влияют на здоровье человека компьютерные игры, подвижные игры?</p> <p>4. Какие физические качества развивали сегодня на уроке?</p> <p>- Ребята, вам нравится играть в подв. игры? А теперь вернёмся к вопросу, который я задала в начале урока: <b><u>Где и когда можно использовать подвижные игры, в которые мы сегодня играли?</u></b></p> <p>5. Можно ли самому человеку придумать свою игру? Оцените свою работу на уроке.</p>	<p>руки к плечам, «33» - руки вверх. Если игрок выполняет движение не правильно, то он делает шаг вперёд. Таким образом, вперёд выйдут самые невнимательные игроки.</p> <p>Проверяет степень усвоения обучающимися УЗ.</p> <p><i>(Сила, быстрота, ловкость (координация движений), гибкость, выносливость)</i></p>	<p>Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.</p>	<p>Условия, необходимые для достижения поставленной цели.</p> <p>Определить смысл поставленной на уроке УЗ.</p> <p>Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя.</p>	<p>признаки сравнения выполнения УЗ. Обсуждают работу на уроке.</p> <p>Оценивают свою деятельность.</p>	<p>компетентность и учёт позиции других людей</p> <p>Отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают своё мнение об итогах работы на уроке.</p>
<p><b>Домашнее задание:</b> Составьте свою подвижную игру, определите правила игры.</p>	<p>Ставим УЗ на дом</p>	<p>Осознать нужность домашнего задания</p>			