

## **ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ для учащихся 5 класса**

**Тема:** «Универсальные Олимпийские игры в стране Физкультурии»

**Цель:** осознать необходимость повышения уровня развития ловкости, координации, силы, скорости для достижения результативности во время эстафет

**Задачи:**

1. Познакомить обучающихся с историей Олимпийских игр, первыми спортивными традициями;
2. Пробудить в детях желание заниматься физической культурой и спортом
3. Разучить игры и эстафеты, направленные на развитие физических качеств
4. Привить ребятам навыки самостоятельных занятий, взаимопомощи, коллективизма и самодисциплины.

**Тип урока:** образовательно-познавательный

**Вид урока:** по спортивным играм

**Место проведения:** спортивный зал

**Продолжительность урока:** 45 мин.

**Инвентарь и оборудование:**

- |                           |       |
|---------------------------|-------|
| 1. Мячи баскетбольные     | 3 шт. |
| 2. Мячи волейбольные      | 3 шт. |
| 3. Факел (макет)          | 3 шт. |
| 4. Ключки                 | 3 шт. |
| 5. Ракетка для бадминтона | 3 шт. |
| 6. Теннисные мячи         | 3 шт. |

№ п/п	Этапы урока		Частная задача этапа	Дозировка	Универсальные учебные действия
	Деятельность учителя	Деятельность учащихся			
<b>1.</b>	<b>Организационный момент</b>				
<b>1.1.</b>	Создание проблемной ситуации: проблемные вопросы (Приложение 1).	Активное участие в диалоге с преподавателем.	Мотивировать деятельность учащихся на предстоящий урок.		Осознание смысла предстоящей деятельности (познавательные).
<b>1.2.</b>	Постановка проблемы: влияет ли уровень развития силовых, ловкости, скорости и специфических координационных способностей на успешное выполнение эстафет по спортивным и подвижным играм.	Активное участие в диалоге с преподавателем.			Умение участвовать в диалоге по заданной теме (коммуникативные).
<b>2.</b>	<b>Психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока</b>				
<b>2.1.</b>	Сообщение учащимся задачи этапа, средств и методики оценивания.	Восприятие объяснения учителя.	Подготовить организм к выполнению контрольных упражнений на развитие силовых, координационных специфических способностей и гибкости.		Умение воспринимать объяснения педагога (коммуникативные).
<b>2.2.</b>	Проведение ОРУ в движении: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба на носках, руки в стороны с вращением кистями рук в лучезапястном суставе вперед и назад;</li> <li>• ходьба на пятках, руки в стороны с вращением предплечьями рук в локтевом суставе вперед и назад;</li> <li>• руки перед грудью, пальцы в замок, поочередное разгибание рук вперед и вверх на каждый шаг;</li> <li>• одновременное вращение согнутых рук в плечевом суставе вперед и назад;</li> <li>• поочередное вращение согнутых рук в плечевом суставе вперед и назад;</li> <li>• одновременное вращение прямых рук в плечевом суставе</li> </ul>	Выполнение ОРУ в движении.			Умение проводить подготовку организма для эффективной работы в основной части урока (личностные).

№ п/п	Этапы урока		Частная задача этапа	Дозировка	Универсальные учебные действия
	Деятельность учителя	Деятельность учащихся			
	<p>вперед и назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• руки согнуты в локтевом суставе, повороты туловищем вправо и влево на каждый шаг;</li> <li>• руки на пояс, ходьба с высоким подниманием бедра;</li> <li>• то же, но одна рука в сторону, другая вперед;</li> <li>• бег в медленном темпе;</li> <li>• бег приставными шагами правым и левым боком;</li> <li>• бег в медленном темпе с вращением прямыми руками вперед и назад.</li> </ul> <p>2.3. Организация работы учащихся по проведению ОРУ на месте в парах деление класса на 1 - 2.</p>	<p>Распределения учащихся по парам. Критерии оценки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. выполнения упражнений для определенной группы мышц</li> <li>2. Выполнить качественно упражнения</li> <li>3. Соблюдать дисциплину и уважение в группе при выполнении разминки</li> </ol>			
<b>3.</b>	<b>Контроль над уровнем развития ловкости, координации, силы, скорости при выполнении эстафет</b>				
<b>3.1.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Напоминает учащимся правильную технику выполнений упражнений во время эстафет</li> <li>2. Деление класса на три команды</li> <li>3. Объяснение, показ заданий в эстафете</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно слушают и воспринимают информацию учителя.</li> <li>2. Выполняют задания поочередно по командам, следят за передачей эстафеты.</li> </ol> <p><b>Названия эстафет:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Эстафетный бег</li> <li>2. «Зажги огонь»</li> <li>3. «Лыжные гонки»</li> <li>4. «Баскетбол»</li> <li>5. «Хоккей»</li> <li>6. «Футбол»</li> </ol>			<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности (регулятивные).</li> <li>2. Умение добросовестно выполнять учебное задание (личностные).</li> <li>2. Умение соотносить реальный результат с нормой посредством самооценивания (познавательные).</li> </ol>

№ п/п	Этапы урока		Частная задача этапа	Дозировка	Универсальные учебные действия
	Деятельность учителя	Деятельность учащихся			
		7. «Биатлон» 8. «Волейбол» 9. «Большой теннис» 10. «Парад победителей» («Паровозик») <b>Критерии оценивания:</b> 1. Выполнить упражнение в соответствии с правильной техникой 2. Выполнить упражнение в эстафете на максимальный результат.			
4.	<b>Решение проблемы</b>		Сформировать общий вывод по решению проблемы		1. Умение обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. 2. Умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения (коммуникативные).
	Активизирует и направляет работу учащихся, корректирует ответы учащихся (по мере необходимости), обобщает их.	Предлагают варианты решения проблемы на основе анализа своей работы на предшествующих этапах урока.			
5.	<b>Подведение итогов урока</b>		Выставление отметки самими учащимися за урок: складывают баллы, полученные за все этапы работы, и переводят их в отметку:		Умение видеть собственные проблемы и адекватно оценивать результаты собственной деятельности (регулятивные).
6.	<b>Домашнее задание</b>				
	Составить комплекс упражнений по развитию двигательных способностей, в которых обнаружена проблема.				

## Инструктивная карта

### 1. Разминка

<i>Требование</i>	<i>Критерии оценивания</i>	<i>Оценка в баллах (1-3)</i>
Выполнить общеразвивающие упражнения.	1. Показать упражнение для определенной группы мышц по заданию учителя (1 балл). 2. Выполнить качественно остальные упражнения, предложенные товарищами по группе (1 балл). 3. Соблюдать дисциплину и уважение в группе при выполнении разминки (1 балл).	

### 2. Тестирование уровня развития гибкости, координации, силы

<i>Требование</i>	<i>Критерии оценивания</i>
1. Выполнить контрольное упражнение.	1. В соответствии с правильной техникой (2 балла). 2. На собственный максимальный результат (1 балл).

<i>№ n/n</i>	<i>Контрольное упражнение (тест)</i>	<i>Нормативный возрастной показатель (НВП)</i>	<i>Мой результат</i>	<i>Оценка (1-3 балла)</i>
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)			
2.	Поднимание туловища за 30 сек. (количество раз)			
3.	Наклон туловища вперед (см)			
4.	Прыжки со скакалкой за 30 сек.			

### 3. Оценивание уровня развития гибкости, координации, силы

<i>№ n/n</i>	<i>Контрольное упражнение (тест)</i>	<i>Я показал (а) хорошие результаты</i>	<i>Выявил (а) проблемы</i>
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)		
2.	Поднимание туловища за 30 сек. (количество раз)		
3.	Наклон туловища вперед (см)		
4.	Прыжки со скакалкой за 30 сек.		

**Рекомендации по повышению уровня развития гибкости, координации, силы**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. **Общий итог урока в баллах:** \_\_\_\_\_

12-15 баллов – «5»; 9-11 баллов – «4»; ниже 9 баллов – «3».





