

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ.

Тема: Развитие силы и выносливости через общефизические упражнения

Цель урока: способствовать развитию двигательных качеств самостоятельно посредством физических упражнений общеразвивающей направленности

Задачи:

- Обучить двигательным навыкам
- Способствовать развитию выносливости силовых качеств, развитию координации, совершенствовать выполнение упражнений
- Воспитывать целеустремленность, настойчивость, упорство, любовь к занятиям физических упражнений для укрепления здоровья и развития ОФП

Планируемые результаты:

Предметные

Знать технику выполнения упражнений общеобразовательной направленности, технику безопасности на уроке

Уметь выполнять двигательный действия, совершенствовать выполнения упражнений

Личностные

Воспитывать любовь к занятиям физических упражнений, соблюдать правила техники безопасности, проявлять внимательность, трудолюбие и упорство.

Место проведения: спортивный зал школы

Инвентарь и оборудование: свисток, гимнастическая палка, гимнастические коврики.

Время: 40 мин

№ п/п	Содержание	Дозировка	ОМУ	Формируемые УУД
Подготовительная часть (15 мин)				
1.	Построение Приветствие	1 мин	«Равняйся!» «Смирно!» «Здравствуйте!» «По порядку, рассчитайся!» «Тема урока: развитие общей физической подготовки»	Познавательные: Формирование цели Структурирование Коммуникативные: Постановка вопросов Взаимодействие между сверстниками Регулятивные: Способность к волевому усилию
2.	Инструктаж по технике безопасности при работе с палкой	1 мин	Объяснение и показ.	
3.	Бег	2 мин	«Напра-во!» «В обход по залу шагом марш!»	

			«Бегом марш!»	
4.	Перестроение Восстановление дыхания	1 мин	«Шагом марш!» «На месте шагом марш!» «На месте стой, раз-два!» «Напра-во!» «На 9,6,3, на месте рассчитайсь!» «По расчету марш!»	
5.	ОРУ	10 мин		
5.1.	Наклоны головы в стороны И.п. Стойка ноги врозь, палка вперед. 1- Наклоны головы вправо; 2- Влево; 3- Вперед; 4- И.п.	6 раз	«Спина прямая» «Подбородок выше» «Следите за счетом»	Регулятивные: Соотнесение известного и неизвестного Способность к волевому усилию Познавательные: Действия постановки проблемы Структурирование
5.2.	Круг плечами И.п. Основная стойка, палка вниз. 1) 1-4 –круг вперед; 2) 1-4 – назад.	8 раз	«Спина прямая» «Полная амплитуда движений»	
5.3.	Повороты туловища вправо \ влево И.п. Ноги врозь, палка на плечах. 1)1-2 – поворот влево; 2) 3-4 – вправо.	8 раз	«Полная амплитуда движений» «Не делаем резких поворотов»	
5.4	Наклоны туловища вправо \ влево. И.п. Ноги врозь, палку вверх. 1) 1-3-наклон вправо; 2) 4-И.п. 3) 1-3 – наклон влево; 4) 4-И.п.	6 раз	«Руки прямые» «Ниже»	
5.5.	Наклон вперед. И.п. Широкая стойка, палка вперед. 1) 1-3 – наклон вперед. 2) 4-И.п.	6 раз	«Ноги зафиксированы» «Руки прямые»	
5.6.	Наклоны к правой \ на середину \ левой ноге. И.п. Ноги врозь, палку в сторону.	8 раз	«Наклон ниже» «Ноги прямые» «Взгляд вперед»	

	1) 1-3 – наклоны; 2) 4 – И.п.			
5.7.	Махи ногами. И.п. Широкая стойка, руки вперед. 1)1- мах правой ногой; 2)2-левой;	8 раз	«Колени прямые» «Взгляд вперед» «Спина прямая»	
5.8.	Круг коленями И.п. Узкая стойка, колени согнуты, руки на колени, палка в сторону. 1)1-4-круговые движения вправо; 2)1-4-влево.	6 раз	«Полная амплитуда движений» «Взгляд вперед»	
5.9.	Выпады вперед И.п. Узкая стойка, руки вперед. 1)1-2 – выпад правой ногой; 2)И.п.; 3)3-4 – левой; 4)И.п.	8 раз	«Колено не выходит за носок» «Спина прямая» «Руки прямые»	
5.10	Попеременные прыжки правой \ левой ногой через палку. И.п. Узкая стойка, палка на полу. 1)Под собственный счет.	20 раз	«Следим за дыханием» «Спина прямая»	

Основная часть (19 мин)

1.	Силовые	3 мин	Перестроение в три шеренги, 1 номера берут коврики и гантели, теперь 2 номера, а теперь 3 номер. Касаемся грудью пола, спину не округляем. Колени за носки не выходят, опора на пятки, не заваливаемся корпусом вперед. Поднимаемся как можно выше, работаем качественно, следим за дыханием.	Регулятивные: Способность к волевому усилию Соотнесение известного и неизвестного Коммуникативные: Постановка вопросов
2.	упражнения (по 2	1 мин		
3.	подхода, чередуя)	2 мин		
4.	Отжимания (30 сек)	2 мин		
5.	- на коленях ;	4 мин		
6.	- на носках.	2 мин		
7.	Приседания и жимы с	1 мин		
8.	гантелями	2 мин		
9.	И.п. – ноги чуть шире	2 мин		
10.	плеч, руки согнуты в локтях под прямым углом; 1 – приседаем; 2 – и.п., руки вверх Развитие выносливости (по 2 подхода, чередуя) Прыжки с взмахами рук – 30 сек Прыжки через скакалку (имитация)– 30с	1 мин 2 мин		

<p>Брюшной пресс (по 2 подхода, чередуя) Пресс - 1 мин И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой; 1 – поднимаем спину вверх (выдох), 2 – и.п. (вдох). Толчки вверх – 1 мин И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги подняты вверх, согнутые в коленях; 1 – слегка перекачиваемся на спине и толкаем ноги вверх (выдох), 2 – опускаемся вниз (вдох) <u>Силовые упражнения</u> – (по 2 подхода, чередуя) Гребля - 1 мин И.п. – ноги на ширине плеч, чуть присели, руки параллельно бедрам, плечи расправлены; 1 – гантели тянем на себя; 2 – выпрямляем руки. Выпад с жимом гантелей - 1 мин И.п. – прав. нога впереди, лев. нога – сзади, руки с гантелями внизу параллельно туловищу; 1 – присед, жим; 2 – и.п. <u>Развитие выносливости</u> (по 2 подхода, чередуя) Захлест голени – 30 сек БОКС – 30 сек. И.П. – присед на широко расставленных ногах; 1—4 – работа рук, как в боксе <u>Брюшной пресс</u> (по 1' на обе стороны)</p>		<p>Полностью выпрямляем руки, спина прямая. Глубже делаем выпад, колено под 90 градусов. Дышим, делаем в своем темпе. Не спешим, руки над головой. Делаем под счет, тянемся локтем к колену. Колени не сгибаем.</p>	
--	--	--	--

	<p><u>Силовые упражнения</u> На грудные мышцы Боковые приседания с поднятием рук с гантелями вперед <u>Развитие выносливости</u> <u>2 мин</u> Прыжки с взмахами 30 сек Прыжки в захлест голени 30 сек Прыжки через скакалку 30 сек <u>Брюшной пресс</u> Велосипед И.п. – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях подняты вверх, руки за головой. 1 – 4 – ноги крутят велосипед, поднимаем туловище поочередно в разные стороны <u>Упражнения на расслабление, на растяжку</u> – складка сидя на полу, поочередно к правой, левой и двум ногам. 2 мин</p>			
Заключительная часть (6 мин)				
1.	<p>Подвижная игра «Замри» Для проведения игры назначается один или несколько участников, которые играют роль колдунов. Тот, кого коснется колдун, должен остановиться на месте, расставить ноги врозь. Игрок может продолжить игру если один из бегающих пролезет у него между ступнями ног.</p>	4 мин	<p>Класс в строй марш! «Будьте осторожны, следите за техникой безопасности»</p>	<p>Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками Формирование цели Самоопределение Разрешение конфликтов Постановка вопросов</p>
2.	<p>Построение Подведение итогов занятия Разбор ошибок</p>	2 мин	<p>«Встаем в строй» «Подровнялись» «Ровняйсь» «Смирно» «Вольно»</p>	<p>Познавательные: Анализ и синтез Рефлексия Действие постановки проблемы</p>

			<p>«Чем мы сегодня занимались на уроке?»</p> <p>«Что нового вы узнали?»</p>	<p>Коммуникативные: Разрешение конфликтов</p> <p>Регулятивные: Оценка Соотнесение известного и неизвестного</p>
--	--	--	---	---