

Паспорт урока по физической культуре в __5__ классе

Тема урока:	Круговая тренировка.
Учитель	Ивлева Светлана Юрьевна
Дата проведения	23.12.2021
Образовательная цель	Формирование физической культуры личности, развитие теоретического мышления пятиклассников на основе осмысления способов техники выполнения круговой тренировки.
Планируемые образовательные результаты	По окончании изучения темы ученик: ЛР-1: обосновывает необходимость и значимость для себя знания (умения). ЛР-2: активно включается в выполнение всех заданий. ПУД-1: выделяет основную мысль в тексте, формулирует выводы. ПУД-2: логически рассуждает, делает выводы. ПУД-3: выделяет признаки двух или более предметов или явлений, объясняя их сходство и различия. ПУД-4: группирует понятия по определенному признаку КУД-1: выполняет задания в сотрудничестве с одноклассниками. РУД-1: на основе анализа своего знания и незнания формулирует цель и учебные задачи урока. РУД-2: проводит рефлексию и самооценку своей деятельности на уроке. РУД-3: планирует предстоящую деятельность. РУД-4: умение выполнять физические упражнения под счет. ПР-1: даёт определение понятиям (<i>кувырок, вис, стойка, мост, шпагат</i>). ПР-2: называет, описывает, определяет, объясняет понятия гимнастических упражнений.
Программные требования к образовательным результатам раздела «гимнастика»	Ученик научится: классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий, выявлять ошибки и своевременно устранить их. Ученик получит возможность научиться: проводить занятия физической культурой с использованием круговой тренировки, обеспечивать их оздоровительную направленность.
Программное содержание	Круговая тренировка: 1.Кувырок вперед на мате. 2.Шпагаты – прямой и продольные. 3.Вис прогнувшись на гимнастической стенке. 4.Наклоны из положения сидя. 5.Залезание на гимнастическую стенку: залезть до верха, перелезть на соседний пролет, спуститься. 6.Мост, стойка на лопатках. 7.Кувырок назад на мате. 8.Приседания. 9.Стойка на голове и руках. 10.Отжимания от пола.
Мировоззренческая идея	Совершенствование физической формы.
Ценностно-смысловые ориентиры	Спорт. Здоровый образ жизни.
План изучения нового материала	1.Понятие круговой тренировки.
Основные понятия	Кувырок, шпагат, вис, мост, стойка.
Тип урока	урок изучения нового материала

	урок-исследование
Образовательная технология	технология развивающего обучения
Функциональная грамотность	Читательская
Оснащение урока	Свисток, секундомер, гимнастические маты, гимнастическая стенка, карточки с заданиями, проектор.
Электронные ресурсы	-
Мизансцена урока	Спортзал, задания расположены по кругу.
Домашнее задание	Учащиеся основной группы – отжимания (д-20 раз, м-30 раз), поднимание туловища (д-30 раз, м-40 раз); подготовительной группы - приседания (д-30 раз, м-40 раз), специальной группы – выполнить кроссворд про спортсменов по гимнастике на 15 слов.

Технологическая карта хода урока

Деятельность учителя	Деят - ть уч-ся	ПОР
I.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ		
Приветствие. Проверка отсутствующих. Проверка готовности к уроку. Психологический настрой на урок.	Приветствуют учителя, проверяют свою готовность к уроку.	
II.ПОСТАНОВКА УЧЕБНОЙ ЗАДАЧИ		
<p>Практическая работа. Задание: Прочитайте эпиграф к уроку <i>«Быстрее, выше, сильнее!» (Пьер Де Кубертен)</i></p> <p>Вводная беседа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Что хотел сказать нам автор? - Согласны ли вы с мнение автора, почему? - Почему эти слова я выбрала в качестве эпиграфа к нашему уроку? - Какие ситуации в жизни подтверждают убедительность данного высказывания? <p><u>Разминка:</u> ходьба: -на носках, руки вверх; -на пятках, руки за голову локти в стороны; -в приседе «гусиный шаг»; -перекатом с пятки на носок, круговые движения руками вперед и назад; -бег; Класс переходит на шаг. Дыхательные упражнения: поднять руки, потянуться вверх-вдох; расслабиться, опустить руки, ссутулиться-выдох.</p> <p>Построение. Перестроение в две шеренги. ОРУ на месте:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.- основная стойка <ol style="list-style-type: none"> 1-наклон головы вперед 2-назад 3-влево 4-вправо 2. И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнутые в локтях <ol style="list-style-type: none"> 1-поворот вправо, руки в стороны 2-И.п 3-поворот влево, руки в стороны 4-И.п 3. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс <ol style="list-style-type: none"> 1-2-2 наклона туловища вправо, левая рука вверх 3-4-то же влево. 4. И.п. - основная стойка, руки на пояс <ol style="list-style-type: none"> 1-наклон к правой ноге 2-к середине 3- к левой 	<p>1 ученик Фронтально</p> <p>По кругу в одну колонну</p> <p>Фронтально</p>	<p>ЛР-2:активно включается в выполнение всех заданий ПУД-1: выделяет основную мысль в тексте, формулирует выводы ЛР-1: обосновывает необходимость и значимость для себя знания (умения) ЛР-1: обосновывает необходимость и значимость для себя умения</p> <p>РУД-4: умение выполнять физические упражнения под счет</p>

<p>4-И.п 5. И.п. – основная стойка 1-3-выпад правой ногой 4-И.п 5-7-левой ногой 8-И.п 6. И.п. - основная стойка, руки вперед – в стороны 1-мах правой ногой к левой руке 2-И.п 3-левой ногой 4-И.п И.п.- основная стойка, руки на пояс Прыжки, меняя положения ног («маятник» вправо, влево; вперед, назад; со сменой ног, скрестно). Перестроение в 1 шеренгу. Практическая работа. Задание: На 1 слайде показаны задания. Проверка - Почему внесены такие понятия (<i>кувырок, вис, стойка, мост, шпагат</i>) и даны такие задания? - Все ли вы их умеете делать? - Что будем делать на уроке? - Почему задания на слайде расположены по кругу? Сформулируйте тему урока. Проверка, обсуждение. - Чему нам необходимо научиться? Как можно сформулировать главный вопрос урока? Главный вопрос урока: Как осуществляется круговая тренировка? - Как вы объясните, зачем вам знать о круговой тренировке? Можно ли в жизни обойтись без этого знания, почему? - Что нам необходимо знать о круговой тренировке, чтобы быть быстрым, сильным, ловким? Проверка: Приведите примеры проведения тренировок? (на месте, групповая, индивидуальная) Как отличить круговую тренировку от тренировки на месте?</p>	<p>Слайд 1/ На стене Фронтально</p> <p>Фронтально</p>	<p>РУД-1: на основе анализа своего знания и незнания формулирует цель и учебные задачи урока</p> <p>КУД-1: выполняет задания в сотрудничестве с одноклассниками</p> <p>РУД-3: планирует предстоящую деятельность</p>
III. ИЗУЧЕНИЕ НОВОГО МАТЕРИАЛА		
<p>1. Понятие «Круговая тренировка» Выполнение заданий: 1. Кувырок вперед на мате. 2. Шпагаты – прямой и продольные. 3. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. 4. Наклоны из положения сидя. 5. Залезание на гимнастическую стенку: залезть до верха, перелезть на соседний пролет, спуститься. 6. Мост, стойка на лопатках. 7. Кувырок назад на мате. 8. Приседания. 9. Стойка на голове и руках. (Здесь находится учитель). 10. Отжимания от пола. - Что объединяет эти понятия (<i>кувырок, вис, стойка, мост, шпагат</i>)? (все они гимнастические упражнения)</p>	<p>По кругу</p> <p>Устно, фронтально</p>	<p>ЛР-2: активно включается в выполнение всех заданий КУД-1: выполняет задание в сотрудничестве с одноклассниками</p> <p>ПУД-2: логически рассуждает, делает</p>

<p><i>Проверка</i> - Какое понятие из круговой тренировки не относится к акробатическим упражнениям (<i>кувырок, стойка на лопатках, отжимание, приседание</i>)? (отжимание и приседание они относятся к силовым упражнениям)</p>	<p>3-5 учеников</p>	<p>выводы ПУД-3: выделяет признаки двух или более предметов или явлений, объясняя их сходство и различия ПУД-4: группирует понятия по определенному признаку ПР-1: даёт определение понятиям (<i>кувырок, вис, стойка, мост, шпагат</i>) КУД-1: выполняет задание в сотрудничестве с одноклассником ПР-2: называет, описывает, определяет, объясняет понятия гимнастических упражнений.</p>
<p>IV. ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ ЗНАНИЙ</p>		
<p>Практическая работа. Задание: карточки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Укажите основные ошибки в кувырках, шпагате, мосте, стойке на лопатках, стойке на голове. 2. Выполнить норматив на отжимание за 30 сек (д-12, м-18), приседание за 1 мин (д-30, м- 40) <p><i>Проверка</i> - Как справились с заданием? Почему? Что помогло вам справиться с заданием?</p> <p>Практическая работа. Творческое задание (придумать упражнения с другими предметами и упражнениями).</p>	<p>Фронтально</p>	<p>ЛР-2: активно включается в выполнение всех заданий ПР-2: называет, описывает, определяет, объясняет понятия гимнастических упражнений. ПУД-2: логически рассуждает, делает выводы.</p>
<p>V. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ УРОКА</p>		
<p>Рефлексия деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Какой был главный вопрос урока? - Как сейчас вы ответите на него? Что изменилось? - Что дал вам урок? - На какие свои вопросы вы получили на уроке ответы? - Что вызвало самую большую трудность, почему? Над чем необходимо особенно поработать дома и на следующем уроке? - Какую отметку (оценку) за урок вы бы себе поставили, почему? 	<p>фронтально</p>	<p>РУД-2: проводит рефлексию и самооценку своей деятельности на уроке ЛР-1: обосновывает необходимость и значимость для себя знания (умения)</p>