

Городской конкурс «Будь здоров!»

МБОУ СОШ №37 г. Липецка

Учитель – Ульшина Любовь Владимировна
Предмет – физическая культура
Класс – 5

Фрагмент урока

Тема: Круговая тренировка с применением упражнений для профилактики нарушения осанки, зрения, формирование телосложения с использованием внешних отягощений, развития выносливости и координации движений.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья; формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, духовных и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

- формировать у учащихся представление о физической подготовке;
- формировать ответственное отношение к своему здоровью и ведению здорового образа жизни (сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- формировать умение выполнять упражнения для профилактики нарушения осанки и зрения;
- формировать умение принимать себя и других, не осуждая;
- комплексно развивать основные двигательные качества: координацию движений, выносливость;
- формировать умение общаться со сверстниками в ходе самостоятельного выполнения упражнения (коммуникативное УУД);
- развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям (регулятивное УУД);
- развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме (познавательное УУД);
- формировать самооценку, самоконтроль и личностное самоопределение к видам деятельности;
- формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

Планируемые образовательные результаты				
Личностные	Метапредметные			Предметные
	Универсальные учебные познавательные действия:	Универсальные учебные коммуникативные действия:	Универсальные учебные регулятивные действия	
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой; - осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; - освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры;	- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;	- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;	- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на организм;	- составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике нарушения осанки, планировать их выполнение в режиме дня; - выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие координации и формирование телосложения; - тренироваться в упражнениях общефизической подготовленности.

Инвентарь: скакалка – 4 шт., кегли для разметки – 15 шт., гантели 2 кг – 4 шт., гимнастические палки - 4 шт., обруч – 4 шт.

УМК: Физическая культура. 5, 6, 7 классы: учеб. для общеобразовательных организаций / [М.Я. Виленский и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – 9-е изд., переработанное и доп. – М.: Просвещение, 2019.

Ход урока						
Дидакти- ческая структура урока	Деятельность учителя	Форма организации учебной деятельности	Содержание учебной деятельности	Планируемые результаты		
				личностные	метапредмет ные	предметные
4. Организац ия деятельнос ти обучающи хся по применени ю знаний в разнообраз ных ситуациях.	Выполнение комплекса упражнений круговой тренировки поточно. Контроль за временем, отведенным на работу над одним упражнением. Обсуждение с учениками каждого упражнения, его пользы для здоровья. -Вращение обруча на руке. -Прыжки со скакалкой. -Удерживание гантели весом 2 кг прямыми руками перед грудью. -Упражнение для профилактики нарушения осанки с гимнастической палкой. -Упражнение для профилактики нарушения зрения (переводить взгляд с дальнего предмета к ближнему и обратно). Подведение итогов. - Какая последовательность выполнения заданий? (Чередование интенсивных и спокойных упражнений.) - Зачем упражнения повторяются? (Для эффективности воздействия на организм.) -Эти упражнения можно выполнять в домашних условиях самостоятельно.	Групповая, индивидуальн ая	Дети выполняют задания на станциях, соблюдают технику безопасности. По команде начинают и заканчивают упражнения, затем меняют станцию. Делают выводы о пользе предложенных упражнений.	Формировать потребность осознания здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;	Развивать умение подбирать и выполнять физические упражнения с разной функциональ ной направленнос тью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма	Формировать умение применять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, зрения в режиме дня. Формировать потребность систематически выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие координации, формирование телосложения, общефизическую подготовленность.