

Открытый урок по физической культуре в 5 классе по теме «Поход в страну Спортландия».

Учитель МБОУ «Юсьвинская СОШ»

Якимова Татьяна Геннадьевна.

Тема урока: Поход в страну Спортландия.

Цель деятельности учителя:

1. Формировать правильную осанку при выполнении ОРУ.
2. Совершенствовать технику выполнения стойки на лопатках.
3. Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность.

Цель урока: Закрепить универсальные учебные действия и умения посредством средств и методов физической культуры и спорта.

УУД:

Личностные универсальные учебные действия:

1. Научить ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «здоровье», «мир», «настоящий друг».

Познавательные учебные действия:

1. Формировать навыки ходьбы и бега, закрепить умение двигаться, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагируя на сигналы. .
2. Упражнять в выполнении строевых упражнений, разученных ранее, продолжить обучение перестроению из одной колонны в три, в движении.
3. Учить преодолевать полосу препятствий.
4. Совершенствовать изученные акробатические упражнения.
5. Научить наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

Регулятивные учебные действия:

1. Содействовать развитию мелкой моторики, быстроты реакции, координации движений, ловкости, силы.
2. Развивать творчество, инициативу в двигательных действиях.
3. Прививать интерес к здоровому образу жизни.
4. Способствовать повышению общего функционального состояния организма.
5. Способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки и функционального свода стопы

Коммуникативные учебные действия:

1. Воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности.
2. Прививать детям стойкий интерес к гимнастике, поддерживать в них жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух, поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность.

3. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.

Место проведения: спортзал, спортивная площадка

Инвентарь: Гимнастические маты, легкоатлетические барьеры, планка, мячи, флажки, кружки.

Методическая карта урока:

1. Организация класса. Введение в ситуацию общения (подготовительная часть урока):

1. Сообщение задач урока, настроить учащихся на деятельность.
2. Формирование навыков ходьбы и бега (разновидности передвижений)
3. Упражнять в выполнении строевых упражнений, изученных ранее (повороты на месте, перестроение из одной колонны в две, три в движении)
4. Совершенствование техники выполнения комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой.

2. Актуализация знаний и пробное учебное действие (основная часть урока):

1. Совершенствование технику акробатических элементов.
2. Учить простейшим навыкам ориентирования.
3. Рефлексия учебной деятельности на уроке (заключительная часть урока):

1. Учить выполнять правильно очищающие дыхательные упражнения.
2. Способствовать понижению нагрузки, проверки внимания.
3. Подведение итогов урока.

#### Конспект урока.

1. Подготовительная часть.

- Построение, приветствие.

- «Ребята, сегодня у нас пройдет необычный урок, мы отправимся в поход в страну Спортландия. Окружающей природой и естественными препятствиями, которые встречаются на пути путешественников, нам послужат наши спортивные, гимнастические снаряды, инвентарь и оборудование. От вас требуется - включить своё воображение, представить себя в неизвестной стране и стараться применить полученные на предыдущих уроках знания и умения на практике. Я думаю вы отлично справитесь с заданием, в пути будете внимательными, смелыми, терпеливыми, будьте помогать друг другу. Надеюсь, вам наше путешествие понравится.

Итак, для того чтобы отправиться в путь нам с вами надо что-то сделать, а что вы должны угадать сами разгадав ребус. (молодцы)

А для чего нам разминка? (для того чтобы подготовить организм для предстоящих выполнений упражнений, согреть мышцы,)

И мы с вами отправляемся наше путешествие.

ОРУ в движении.

-на носках руки вверх.

- на пятках руки в сторону

- упор присев (Представьте, чтобы доехать до лесу нам с вами надо сесть на поезд. И так сели упор присев руки положили друг другу на плечи и поехали до станции. Проговаривая такие слова ту-ту-ту.

Бег с заданиями.

По кругу в колонне.

- Приставным шагом, правым боком, руки на поясе

- Приставным шагом левым боком, руки на поясе

- С высоким подниманием бедра

- С захлестыванием голени, руки произвольно

- Переход на спортивную ходьбу, руки согнуты в локтях.

- Выполнение дыхательных упражнений. (Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом на три счёта, опуская руки вниз, выполнить наклон, одновременно выдыхая ртом со звуком «У-У-Х!» на четыре счёта; выдох должен быть продолжительнее вдоха.)

ОРУ с музыкой и словами. Выполняем то что говорят. (Молодцы ребята вот мы с вами и размялись. теперь переходим с вами к основной части урока это преодоление препятствий). Выполнять все упражнения будем поточным способом. (значит друг за другом).

Основная часть.

1. И так начинаем и первое препятствие которое нам с вами нужно преодолеть это. Пройти через реку по узкому мосту, засыпанному камнями (Читаем на стойке.) Руки в сторону для равновесия я вам дам набивные мячи попробуйте переправить эти мячи на другую сторону реки и не уронить. Дистанцию соблюдаем пока один не перейдет по мосту другой не начинает. (Молодцы с этим заданием вы справились. Двигаемся дальше.
2. Пройти по кочкам в болоте. (выполняя с ноги на ногу). Молодцы и с этим заданием тоже справились.
3. А сейчас самое трудное в нашем путешествии это. Преодоление поваленных деревьев и густых зарослей кустарников. Любым способом перелезть через легкоатлетический барьер, проползти под навесной перекладиной, перепрыгнуть или перелезть через гимнастического козла и пролезть под такими же препятствиями (3 шт.) (Молодцы и с этим трудным заданием мы тоже с вами справились) Двигаемся дальше.
4. Прыжки на скакалке.50 раз. (молодцы)Работаем кистями рук прыгаем на носочках.
5. Следующие препятствие, которое нам повстречалось это преодолеть овраг с помощью прыжка в длину с места. (Еще хочу добавить, что прыжок в длину с места входит в ГТО. Вы наверно об этом слышали.) Вспоминаем технику прыжка в длину с места. Двумя ногами отталкиваемся и приземляемся на две ноги.

Изображение деревьев и животных:

Вопрос детям: «Ребята, давайте представим какая красивая березовая роща, давайте посадим здесь еще несколько молодых березок, позовем жить сюда лягушку и построим мост через речку

С помощью каких акробатических упражнений вы можете изобразить берёзовую рощу, лягушку и мост через глубокую реку?».

- берёзовая роща – стойка на лопатках;

Берёзки стройные – туловище держать вертикально, носки оттянуты (выполнять фронтально на матах).

- лягушка. Выполнить акробатический элемент лягушка
  - Мост через глубокую реку – мост из положения лежа на полу.  
При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки. Выполнить фронтально
- Молодцы! С этим заданием вы справились.

А сейчас я вам предлагаю сделать небольшой отдых. Предлагаю открыть вам пакет с заданиями! (Дети сидят на матах, отдыхают и слушают учителя.)

Пакет с заданиями (вытягивают по очереди)

Вопрос 1. Перечислите правила техники безопасности на уроках физической культуры.

Вопрос 2. Как нужно вести себя в лесу?

Вопрос 3. Перечислите, какие вы знаете спортивные игры с мячом.

Вопрос 4. Перечислите летние виды спорта.

Вопрос 5. Что такое здоровый образ жизни?

Вопрос 6. Ориентирование в лесу?

Отвечаем по очереди. Поднимая руки.

Так как мы пошли в поход в лес, я бы хотела услышать правила ориентирования в лесу

Ориентирование:

- по мхам и лишайникам (растут с северной стороны);
- по муравейникам (расположены с южной стороны);
- по веткам (больше с южной стороны, меньше с северной).

Молодцы! И с этим заданием вы справились. Отдохнули?! Идёмте дальше.

Заключительная часть.

1. А сейчас я вам предлагаю поиграть.

(перестроение в центр зала)

Игра «Поменяйтесь местами те, кто ...»

Ведущий громко говорит: «Поменяйтесь местами те, кто умеет водить машину (умеет плавать, считает себя умным, делает по утрам зарядку, любит читать фантастику, больше трех раз смотрел фильм «Титаник», пишет стихи, умеет играть на гитаре, серьезно занимается спортом, курит, бывал за границей и многое другое)»

2. Перестроение в одну шеренгу.

3. Подведение итогов урока.

2) Рефлексия:

- Какой участок пути был самым трудным?

- Что больше всего понравилось?

- Что больше всего запомнилось?

И чтобы определить на каком месте вы стоите на пьедестале я предлагаю взять человечка и прикрепить их на пьедестал.

На нарисованном плакате, на котором изображен пьедестал учащиеся наклеивают человечков.

1 место –я все понял мне урок понравился.

2 место было интересно, но я понял все.

3 место я ничего не понял.

Анализируем. (где больше человечков на пьедестале? На таком уровне и прошел урок)

Спасибо за урок. Идите отдыхайте.