

Паспорт урока Физическая культура в _5___ классе

Тема урока:	Формирование правильной осанки в играх и игровых упражнениях.
Учитель (ФИО)	Майоров Николай Александрович
Категория обучающихся с ОВЗ (тип нарушения, вариант АООП), мед. группа	ЗПР, 7,1 Подготовительная медицинская группа
Образовательная цель	Изучение нового материала
Планируемые образовательные результаты (ПОР)	<p>Личностные</p> <p>ЛР-1: формирование потребности в занятиях,</p> <p>ЛР-2: владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений;</p> <p>Метапредметные (УУД)</p> <p>ПУД-1: правильно выполнять строевые упражнения и понимание устных высказываний учителя.</p> <p>ПУД-2: работа с информацией, построение речевых высказываний.</p> <p>КУД-1: : умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном</p> <p>КУД-2: Умение взаимодействовать со сверстниками по правилам, во время проведения подвижных игр на осанку.</p> <p>РУД-1: осуществляют контроль своих действий, ориентируясь на показ учителя.</p> <p>РУД-2: выполнять упражнения по укреплению осанки</p> <p>Предметные</p> <p>ПР-1: - правильно выполнять строевые упражнения и понимание устных высказываний учителя.</p> <p>ПР-2: - знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, во время игры.</p> <p>ПР-3: развитие функциональных возможностей организма.</p>
Тип урока	урок изучения нового материала
План изучения учебного материала	<p>1.Подготовительная 10 мин.</p> <p>2.Основная 25 мин.</p> <p>3.Заключительная 5 мин</p>
Основные термины и понятия	Строевые упражнения, повороты, упражнения с обручами и гимнастическими палками, разновидности кувырков
Образовательная технология	Здоровьесберегающая
Оснащение урока	Гимнастические палки, обручи. Коврики, резиновые мячи.
Место проведения урока	Спортивный зал 9х18 м
Предварительная подготовка к уроку учащихся	Мотивировать, заинтересовать учащихся к предстоящей работе на уроке.
Домашнее задание	Выполнение комплекса упражнений на развитие правильной осанки.

Технологическая карта хода урока

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Деятельность учащихся с ОВЗ	ПОР
I. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ (3 мин.)			
<p>Построение.</p> <p>Приветствие. Создать условия для развития двигательнo-пространственной координации в процессе ходьбы и бега;</p> <p>Сообщение темы и задач урока:</p> <p>- сегодня наш урок посвящён формированию осанки.</p>	<p>Самостоятельно проходят в зал, построение. Приветствуют учителя. Знакомятся с задачами урока</p>	<p>Самостоятельно проходят в зал, построение. Приветствуют учителя. Знакомятся с задачами урока.</p>	<p>ПР-1 Выполняет исходные положения.</p>
II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (7 мин.)			
<p>- сегодня наш урок посвящён формированию осанки . Какая картинка вам нравится? На каких детей приятно смотреть? Стройные люди радуют глаз. Надо в детстве приучиться держать спину прямо, тогда и в старшем возрасте не будут мучить боли в спине и ногах.</p> <p>Ребята покажите, где у вас голова, шея, спина, руки, живот, ноги и ступни. Сегодня на занятии мы будем выполнять упражнения для мышц спины.</p> <p>Объяснение и показ. <i>Повороты:</i> - Направо; - Налево; - Кругом; <i>Действия с закрытыми глазами:</i> Повороты, шаг/ 2-3 шага (вперед, назад, вправо влево) <i>Ходьба:</i> - На месте - На носках (руки на пояс) - На пятках (руки за голову) - Перекат с пятки на носок (руки на пояс).</p>	<p>Выполняют упражнения, направленные на контроль правильной осанки.</p>	<p>Выполняет упражнения на развитие силовых качеств мышц нижней части тела: Приседание со страховкой и поддержкой, разновидности прыжков на левой, правой, с высоты 30-50 см.</p> <p>При необходимости помогать в выполнении упражнения</p>	<p>ПР-2 Показывает и называет части тела.</p> <p>РУД: Выполняет действия по устной инструкции</p> <p>РУД: Самостоятельно контролирует правильность выполнения физических упражнений.</p>

<p>Контроль за правильным выполнением упражнения и последовательностью счета.</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой:</p> <p>1. И. п.: о. с. — палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — вверх, 3 — вперед; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках. 1—3 — плавными движениями поднимать палку назад вверх; 4 — и. п. При выполнении упражнения голову не опускать, руки прямые, движения от плеча. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.</p>			
III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (25 мин.)			
<p>Подвижная игра: «Волшебные ёлочки»:</p> <p>Учитель – лесник, дети – ёлочки. Дети встают у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодичками и пятками, изображая волшебные ёлочки.</p> <p>По сигналу «Ночь!» бегают, красиво и легко кружась по площадке, а по сигналу «Лесник!» бегут к стене, принимая первоначальную позу. Лесник обходит ёлочки, осматривает их, неровные забирает с собой.</p> <p>Даёт методические указания во время подвижной игры, следит за техникой безопасности.</p> <p>Подвижная игра: «Пчёлка»:</p> <p>Играющие идут по внешнему кругу и проговаривают: «Только солнышко проснётся – пчёлка кружит, пчёлка вьётся. Над цветками за рекой, над травой луговой. Собирает свежий мёд и скорей домой несёт».</p> <p>После последних слов все играющие стараются занять домик (обруч) и принять позу с правильной осанкой.</p> <p>Пчёлка оставшаяся без домика обходит круг и, подойдя к игроку, у которого неправильная</p>	<p>Участвует в игре: «Волшебные ёлочки», «Пчёлка» выполняют беговые и прыжковые упражнения</p>	<p>Участвует в игре. Взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.</p>	<p>ЛР-1 соблюдает правила поведения на уроке, в том числе для предупреждения травматизма. КУД-осуществляет учебное сотрудничество.</p> <p>ЛР-2 проявляет доброжелательность, заботливость по отношению к одноклассникам в совместной игре.</p>

<p>осанка, говорит: «Ты зашёл не в свой домик, это мой».</p> <p>После этих слов пчёлка из домика бежит по кругу, а водящая пчёлка старается обогнать и занять место в домике (или догнать и осалить). Затем игра продолжается заново.</p> <p>Учитель предлагает сначала переводить дыхание после каждой строчки речевки, затем через строчку и постепенно научиться говорить на выдохе.</p>			
IV. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ УРОКА (5 мин.)			
<p>Организация рефлексивной деятельности учащихся с помощью вопросов:</p> <p>Релаксация «На природе»: И. п. – поза покоя. Лежа на спине, ноги врозь, руки ладонями вверх, голова повернута влево, глаза закрыты, представь: <i>Будто мы лежим на травке. На зеленой легкой травке. Греет солнышко сейчас. Руки теплые у нас... Жарче солнышко сейчас, Ноги теплые у нас... Хорошо нам отдыхать.... Но пора уже вставать. Крепче кулаки сжимаем, Выше, выше поднимаем! Потянуться, улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!.</i></p> <p>1) зажмурь изо всех сил глаза, а потом широко их открой. Повторить упражнение 4–6 раз; 2) посмотри в окно. Найди самую дальнюю точку и удержи на ней взгляд в течение 1 мин.</p> <p>Оцените, как вы работали? Если у вас все получалось, примите позу с правильной осанкой. Если вам было трудно, найдитесь в исходном положении.</p> <p>Оценивание результатов работы</p>	<p>Выполняют дыхательные упражнения.</p> <p>Выполняют упражнения на расслабление.</p> <p>Показывают упражнения на развитие правильной осанки.</p>	<p>Выполняют дыхательные упражнения в ходьбе в течении одной минуты.</p> <p>Выполняют упражнения на расслабление.</p>	<p>Понимать значение выполняемых действий</p> <p>ПР-3 Выполняют двигательные действия.</p> <p>ПР- перечисляет упражнения направленные на развитие осанки.</p> <p>овладение специальными знаниями об упражнениях, направленных на укрепление и охрану здоровья, в том числе охрану остаточного зрения РУД: оценивает результаты своей деятельности</p>

на уроке.	Осуществляют построение.		
-----------	--------------------------	--	--