

Волкова Ирина Юрьевна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Гимназия «Лаборатория Салахова»

город Сургут Тюменской области

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ

Тема урока: «Веревочный курс»

Цель: Закрепить и совершенствовать навыки командной работы у учащихся.

Образовательные ресурсы: Гимнастический коврик, скамейка, маты, теннисный мяч, музыкальное сопровождение.

Формы и методы, технологии обучения:

- **Формы:** групповая, индивидуальная.
- **Методы:** наглядный, словесный, самостоятельных практических действий, групповой организации деятельности учащихся, проблемно-поисковый, команд и распоряжений.
- **Технология:** игровая.

Основные понятия и термины: «Веревочный курс», взаимопомощь, командные действия, чувство товарищества, стратегия.

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения: 40 мин.

Планируемые образовательные результаты

Объем освоения и уровень владения компетенциями	Приобретенная компетентность
Научатся: выполнять упражнения, направленные на взаимопомощь и командные действия, развивать	Ценностно-смысловая: 1. Воспитание чувства товарищества и взаимопомощи, осмысленного

<p>координационные способности.</p>	<p>отношения к выполнению заданий, устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, дисциплинированности.</p> <p>Оценивать и делать собственный выбор в различных жизненных ситуациях.</p>
-------------------------------------	---

Организационная структура занятия

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика
<p>Организационный момент</p> <p>Стадия вызова</p> <p>Стадия осмысления</p> <p>Психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока: сообщение учащимся задач этапов урока</p>	<p>Построение. Рапорт. Сообщение задач урока.</p> <p>Класс входит в зал. В спортивном зале звучит музыка: «Песенка друзей».</p> <p>Беседа с классом. Ребята, а вы знаете, что если летать в стае, можно улететь намного дальше, чем в одиночку?</p> <p>Что беспрецедентных целей достигают только команды чемпионов? Что именно «веревочный курс» помогает сформировать эффективные команды, способные достигать поставленных целей?</p> <p>Назовите тему занятия?</p> <p>«Веревочный курс»- это программа взаимообучения, в которой участники познают все сами из собственного опыта, согласно своих действий. Главная цель «Веревочного курса»- командная работа. Как вы думаете, что мы будем делать на уроке?</p>	<p>Личностные: Активизация внимания</p> <p>Познавательные: Формируют умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Коммуникативные: Участвуют в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других. Регулятивные: Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Личностные: Формирование первоначальных представлений о задачах урока.</p> <p>Познавательные: Отвечают на вопросы учителя. Коммуникативные: Формулируют собственное мнение. Личностные: Формирование уверенности в выполнении задания.</p>



<p>Сообщение команд и распоряжений к перестроению.</p>	<p>Пройдя «веревочный курс» единой командой, вы раз и навсегда поймете, что командой называют вовсе не группу людей, а качество отношений внутри этой группы. И неважно, какой высоты вершина - главное зайти на нее вместе!</p> <p><i>Ходьба:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Дружные ребята» - ходьба с хлопками. - «Тропинка» - ходьба на носках, руки на пояс. - «Дорога» - ходьба, высоко поднимая колени, руки на пояс. - «Кочки» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на пояс. <p><i>Бег (под музыкальное сопровождение):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 1-4-обычный бег; 5-8-бег спиной вперед. <p><i>Восстановление дыхания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> 1-3- руки дугами через стороны вверх-вдох (носом); 4- полунаклон- выдох (ртом). 	
<p>Организация выполнения комплекса ОРУ в парах</p>	<p>ОРУ в парах на все группы мышц (6-8 повторений):</p> <ul style="list-style-type: none"> - мышцы шеи; - мышцы плечевого пояса; - мышцы туловища; - мышцы ног. 	<p>Познавательные: Осознание важности выполнения физических упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование умения выбирать задания в соответствии с целью и выполнять их.</p> <p>Регулятивные: Формирование умения выполнения задания в соответствии с целью.</p> <p>Личностные: Формирование навыка выполнения физических упражнений, проявление личного трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей, положительных качеств.</p>
<p>Давайте встанем в круг. Готовы</p>		



<p>Стадия вызова Плавный переход от подготовительной к основной части урока.</p>	<p>доказать мне, что вы единая команда!? Если вы считаете, что мы одна команда, то положите свои руки на мою руку. Отлично! А сейчас, на счет «раз-два-три», мы должны поднять руки вверх и громко крикнуть одновременно: «Мы-команда!».</p>	<p>Коммуникативные: Работа в группе - установка рабочих отношений, эффективное сотрудничество. Проявление инициативы в организации совместного действия Личностные: Формирование чувства гордости за свою команду.</p>
<p>Стадия осмысления</p>	<p>Давайте перейдем к выполнению заданий «веревочного курса». Вы будете самостоятельно работать, а я буду наблюдать за вами. И помните: «Один за всех...и все за одного!».</p> <p>Наблюдение за правильным выполнением заданий и устранение ошибок по мере.</p>	<p>Познавательные: Обучение групповой работе. Личностные: Формирование готовности и способности команды к участию в заданиях «веревочного курса».</p>
<p>Объяснение и организация выполнения заданий Работа в команде</p>	<p>Команда приступает к выполнению заданий. 1 задание: «Сидячий круг» Команда формирует тесный круг (плечи касаются). После этого поворачивается на 90 градусов направо. Задание: нужно медленно сесть на колени друг к другу и рукой коснуться плеча находящегося сзади человека.</p> <p>2 задание: «Найди пару» Организуйте большой круг. Разбейтесь на пары, и придумайте своей паре словосочетание из двух слов, которое традиционно употребляются вместе (например, один партнер говорит: «Ореховое», - другой: «Масло» и т.д.).</p> <p>По условиям игры, нужно закрыть глаза и не открывать их до конца события, и, кроме того, можно произносить только свое выбранное слово. Перемешиваю команду так, чтобы партнеры были далеко друг от друга. Партнеры с закрытыми глазами, выкрикивая свое слово, находят друг</p>	<p>Познавательные: Осуществляют выбор наиболее эффективных способов решения задач. Регулятивные: Адекватно оценивают правильность выполнения задания и вносят необходимые коррективы. Личностные: Проявление чувства товарищества и взаимопомощи.</p> <p>Коммуникативные: Работают в парах. Эффективно сотрудничают и устанавливают продуктивное взаимодействие в парах. Регулятивные: Планируют пути достижения цели. Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания.</p>



	<p>друга. Как только пара воссоединилась, отвожу ее с пути тех, у кого глаза еще закрыты. По завершению задания, каждая пара сообщает всем участникам свое словосочетание.</p> <p>3 задание: «Все на борт» Задача: уместиться всей командой на площадке средней величины. Нужно убрать обе ноги от земли, и удержаться минимум пять секунд. Если команда не продержалась пять секунд, то задание выполняется сначала.</p> <p><i>Второй этап:</i> нужно сделать то же самое на площади меньшей величины.</p> <p>4 задание: «Падай» Команда строится в две линии так, чтобы обе группы стояли лицом друг к другу, вытянуть руки вперед, согнуть их в локтях (угол 90 градусов). Руки чередуются между собой, образуя «колыбель» для падающего. Ладони обращены вверх и ни в коем случае не сцеплены ни между собой, ни с руками соседа сбоку или напротив. Колени страхующих слегка согнуты. По мере продвижения очереди будет меняться порядок линии, чтобы каждый участник испытал момент поимки, но сильные должны находиться в середине. Исходное положение участника, который собирается падать:</p> <ul style="list-style-type: none"> · торс и ноги должны быть абсолютно прямыми, как струнка; · руки - скрещены на груди и сцеплены в замок; <p>Слова, которые обязательно должны быть сказаны перед падением: 1)ПАДАЮЩИЙ: "Я падаю!" 2)СТРАХУЮЩИЕ: «Падай!»</p>	<p>Познавательные: Осуществляют выбор наиболее эффективных способов решения задач.</p> <p>Коммуникативные: Устанавливают и сравнивают разные точки зрения, прежде чем принимать решение и делать выбор.</p> <p>Регулятивные: Анализируют условия достижения цели.</p> <p>Личностные: Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Познавательные: Осмысление своего опыта в данном задании.</p> <p>Коммуникативные: Осуществляют взаимный контроль и оказывают в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p> <p>Регулятивные: Прилагают волевые усилия и преодолевают трудности и препятствия на пути достижения цели.</p> <p>Личностные: Готовность к выбору правильного и смелого решения. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
--	---	--



<p>Сообщение команд и распоряжений к перестроению с переходом к заключительной части урока.</p>	<p>Участники «веревочного курса» становятся в круг. У одного из участников в руках теннисный мячик.</p> <p>Девочки! Ваша задача, получив мяч в руки, продолжить фразу: «Для меня веревочный курс-это...» и передать мяч любому участнику.</p>	<p>Познавательные: Научиться предлагать и разяснять варианты своих ответов.</p> <p>Коммуникативные: Аргументируют свою точку зрения.</p>
<p>Оценивание активности учащихся</p>		<p>Регулятивные: Умение выразить свои мысли в соответствии с заданием, владение специальными терминами, поставленной задачей.</p>
<p>Стадия рефлексии Подведение итогов урока.</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Девочки! Если вам понравился пройденный «веревочный курс», то вы должны улыбнуться мне в ответ. Если же курс не понравился, покажите мне грустную гримасу.</p>	<p>Личностные: Умение анализировать работу и сопоставлять в повседневной жизни.</p> <p>Познавательные: Делают умозаключения и выводы на основе аргументации.</p>
<p>Организованное завершение урока.</p>		<p>Коммуникативные: Обосновывают собственную позицию.</p> <p>Личностные: Формирование осознано анализировать свою работу на уроке.</p>
<p>Домашнее задание</p>	<p>Дорогие девочки! Я благодарю вас за хорошую работу на уроке. Вашим домашним заданием будет: придумать упражнения на сплочение коллектива в вашем классе. На следующем уроке мы продолжим закрепление темы по данному курсу.</p>	<p>Личностные: Активизация внимания</p>

