Конспект урока гимнастики по теме «обучение подтягиванию на перекладине» с учётом ФГОС УУД в 5 классе.

Урок провел учитель первой категории Капитанов Олег Александрович.

Актуальность- заключается в сохранении и укреплении здоровья детей. В наши дни мы наблюдаем резкое снижение здоровья детей, этому много объяснений; неблагоприятная экология, повышение психологической нагрузки, расслоение населения и т.д.

Цель: повышение уровня подготовленности обучающихся при овладении технических элементов выполнения подтягивания на перекладине.

Задачи урока:

Образовательные задачи (предметные результаты).

1. Познакомится с техникой подтягивания.
2. Закрепить элемент.
3. Укрепить здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных, силовых способностей.

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

1. Формирование умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).
2. Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).
3. Развивать умения вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).
4. Развивать умения подтягиваться (познавательное УУД).

Воспитательные задачи (личностные результаты):

1. Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, личностное УУД).

2. Формировать мотивацию учебной деятельности
   (смыслообразовательные, личностные УУД).
3. Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций (нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).

Системно деятельный подход:

1. Воспитание и развитие качеств личности обучающегося на основе освоения УУД
2. Учет индивидуальных способностей учащихся т.д.

Инвентарь: перекладина, маты, гимнастическая стенка.

Подтягивание это упражнение применяется в повседневной жизни, используется в повседневной жизни, в различных профессиях, развивает ряд мышц (бицепс, широчайших мышц спины, пресса и т.д.). Помогает укреплению позвоночного столба и вытягивает позвоночник. Для обучения подтягиванию используются различные упражнения.

Литература: физическая культура 1-11 класс. Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А.А. Зданевич.

Место проведения: спортивный зал.

Содержание урока	***Дозировка***	***Организационно методические указания***	***Универсальные учебные действия***
1. Вводная часть 10 минут			
Построение. Сдача рапорта. Приветствие класса. Подведение к теме урока с помощью общения между учениками и учителем. Проверка домашнего задания.	1 минута.	Обратить внимание на спортивную форму, соблюдение дисциплины, дополнительные вопросы и пояснения по ходу опроса.	Умение формулировать цель урока, ставить задачи ***коммуникативные компетенции***: умение владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях

			общения, следить за безопасностью друг друга. ***Здоровье сберегающие компетенции***: умение использовать двигательный опыт в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга.
Строевая подготовка: перестроение из одной шеренги в две и три под счет.	0,5 минут	Обратить внимание на правильность выполнения перестроения.	
Ходьба в колонне по одному: 1. На носках, руки на поясе. 2. На пятках, руки за головой.	1,5 минуты.	Обратить внимание на положение головы, спины, плеч, спины.	
Бег с заданиями в колонне по одному 1. Бег с высоким подниманием бедра 2. Бег с захлестом голени 3. Бег приставными шагами правым и левым боком. 4. Бег с изменением направления.	1 минута.	Следить за дыханием, правильной осанкой при беге- выше бедро, чаще движения, равновесие в шеренге максимально быстро	
Перестроение в колонну по два в движении для проведения ОРУ.	0,5 минуты.	Следить за строевым шагом, за техникой перестроения.	
ОРУ комплекс без предметов 1. И.п. – стойка ноги вместе, руки сцеплены в замок внизу. 1-2- руки ладонями кверху, подняться на носки и потянутся на вдохе, 3-4- разъединяя пальцы, дугами наружу руки вниз и вернутся в и.п. на выдохе. 2. И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе: 1- наклон вправо с поворотом	5,5 минут.	Вытягиваясь в струнку поднять голову и смотреть на руки. Руки поднимать вдоль тела. Поворот туловища заканчивать до окончания наклона. Следить чтобы ноги оставались прямыми и не сдвигались с места. Упражнение выполнять прямыми руками, не делая остановок внизу. При наклонах плечевой пояс закрепить. Последовательность выполнения;	

туловища направо на выдохе: 2- и.п. (вдох) 3-4 тоже в другую сторону. 3. И.п.- основная стойка 1-дугами влево руки вверх и наклон вправо; 2- выпрямились, дугами влево, руки вниз: 3- дугами вправо руки вверх и наклон влево: 4-выпрямились, дугами вправо, руки вниз и т.д. 4. И.п. – стойка ноги вместе руки вперед 1-4- сесть; 5-8 встать. Выполнять упражнение без помощи рук, сохраняя принятое положение. 5. И.п.- ноги врозь, руки в сторону. 1-2 два пружинистых рывка руками назад (вдох) 3-4 два пружинистых наклона к левой ноге, руки вперед, тянуться пальцами к носку левой ноги (выдох), тоже повторяем к правой ноге. 6. И.п- лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища 1-2- опираясь на пятки, затылок и руки, принять положение прогнувшись (поднять тело); 3-4- расслабиться; 4-пауза 7. И.п- основная стойка. Сочетание больших и малых кругов руками наружу и внутрь. 1-круги руками наружу; 2- прижав локти к телу, средние круги предплечьями наружу и т.д. 8. И.п- лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- согнуть ноги вперед; 2-		отставить ногу назад, опуститься на колено приставить другую ногу и сесть на пол сбоку; выпрямить ногу вперед. Вставать делая движения в обратном порядке. Садиться поочередно то слева, то справа. Дыхание равномерное. При рывках не опускать руки, спина прямая. При наклонах ноги прямые, носки оттянуты. Амплитуда движения увеличивается постепенно. Тело поднимать одновременно напрягая мышцы спины и ног. В прогнутом положении возможна кратковременная задержка дыхания. Средние круги выполнять только предплечьями, плечи и локти фиксировать. Направление движений менять после нескольких повторений. Движение ногами выполнять энергично. Голову с пола не поднимать. При выполнении упражнения тело не напрягать (работают только руками). Мальчики это упражнение могут выполнять на два счета. Повороты выполнять поочередно, делая по несколько поворотов в каждую сторону. Величину поворота обуславливают заранее. Прыгать мягко на носках, дыхание равномерное.	

выпрямить ноги вверх; - согнуть ноги; 4- выпрямляя ноги, опустить их на пол. 9. И.п.- упор лежа на груди 1-2- разгибая руки упор лежа на бедрах(вдох); 3-4 – сгибая руки лечь(выдох). 10. И.п- стойка ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах с поворотами. 11. После прыжков перейти на ходьбу. 12. Перестроение по теме урока, техника безопасности при выполнении прыжков.			
1. Основная часть 20-25 минут. ***2. Подтягивание на перекладине с помощью подводящих упражнений, упражнения на снаряде и упражнения в целом.***			
Для развития способностей управлять своими движениями во время подтягивания учащимся необходимо давать методические указания, дополнительные задания. Необходимо формировать технику в процессе выполнения упражнения. Учащие строятся в одну шеренгу перед перекладиной и слушать объяснения преподавателя. 3. Подтягивание на низкой перекладине из положения прыжка. 4. Подтягивание на низкой перекладине		Показ учителем техники выполнения подтягивания. Следить за техникой выполнения. Исправлять основные ошибки. Применять различные средства для обучения упражнению.	Умение контролировать и корректировать свои действия и действия одноклассников. Умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.

из положения виса ноги на полу. 5. Подтягивание с помощью партнера. 6. Использование рабочих тренажёров, штанги и гантелей для укрепления мышц рук. 7. Подтягивание с рывка. 8. Упражнение в целом.			Умение контролировать и корректировать свои действия и действия одноклассников.
Уборка инвентаря в место для хранения.	30 секунд.		
3. Заключительная часть 4 минуты.			
1. Упражнения для успокоения, для формирования осанки. Упражнение «бабочка»- сидя на коленях руки опущены, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем вывернуть сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. 2. Подведение итогов урока. 3. Оценивание работы учащихся.	4 минуты.	Упражнение выполняется на гимнастических ковриках. Локти приподнять, спину выпрямить, грудную клетку максимально развернуть, плечи отвести назад. Дыхание произвольное, спокойное. Упражнение выполнять плавно. Отметить всех участников.	**Планируемые предметные результаты:** Развивать умения выделять, формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний.
4. Организованный выход из зала.	2 минуты.		