

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа №1  
имени Героя Советского Союза Зои Космодемьянской  
городского округа Чапаевск Самарской области

**Тема урока: «Модуль «Спорт». Зачет: тест на гибкость»**

Класс 5а

Дата проведения 26.10.22

Ф. И.О. Учителя

Третьяков Александр Александрович,  
учитель физической культуры

**г.о. Чапаевск, 2022г**

## Аннотация к уроку

- класс 5а
- тема урока: «Модуль «Спорт». Зачет: тест на гибкость»
- цель урока: Формирование элементарных знаний по развитию гибкости. Провести тестирование гибкости у учащихся 5 класса по нормативам ГТО 3 ступени (наклон вперёд из положения стоя).

### - задачи урока:

1. Совершенствовать умения учащихся выполнять упражнения на развитие гибкости; отрабатывать технику выполнения кувырков вперёд/назад в группировке. Обучить учащихся новым упражнениям на развитие гибкости, правилам выполнения упражнений на растяжку мышц. Формировать правильную осанку.
2. Развивать физические качества учащихся (гибкость, ловкость, координацию движений).
3. Формировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни, воспитывать чувство ответственности, упорства в достижении поставленной цели. Создать благоприятные условия для выполнения самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

- тип урока: Контрольно-обобщающий урок

- предполагаемые результаты урока

### Предметные

- уметь подбирать упражнения для проведения разминки, проводить её самостоятельно;
- анализировать технику выполнения кувырков в группировке. Находить ошибки, исправлять их.
- выполнять акробатические комбинации из разученных элементов, соблюдать правила по технике безопасности;
- разучить новые упражнения на развитие гибкости;

### Метапредметные

#### • Познавательные

- уметь отвечать на вопросы, пользоваться теоретическим материалом из учебника, самостоятельно формулировать цель и задачи урока; выстраивать маршруты для достижения цели урока.

#### • Коммуникативные

- умение планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, вступать в диалог, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли

- умение слушать и слышать собеседника, умение работать в группе.
- выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение;
- **Регулятивные**
- адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий.
- способность прогнозировать деятельность на уроке, выполнять учебное действие, фиксировать индивидуальное затруднение в действии,
- устанавливать последовательность действий по выполнению задания, владеть основами самоконтроля, рефлексии, самооценки на основе соответствующих целей критериев, признавать своё и чужое право на ошибку;
- работать индивидуально и в группе; продуктивно участвовать в учебном сотрудничестве, в совместной деятельности со сверстниками, с педагогами.

#### **Личностные**

- Духовно-нравственное развитие обучающихся и отношение школьников к физической культуре;
  - Мотивация к познанию и обучению, готовность к саморазвитию и активному участию в социально значимой деятельности
  - Применение полученных ранее знаний для достижения личного результата
  - Способность к самоопределению.
  - Умение производить самооценку
- технология на уроке:**  
Критического мышления / Здоровьесберегающая.
- используемые средства на уроке:**  
Гимнастические маты, скамейки. Линейка для измерения наклона на гибкость. Платформа высотой 20-30см.  
Место проведения урока: спортивный зал

## Технологическая карта урока

<b>Тема урока:</b> «Модуль «Спорт». Зачет: тест на гибкость»	<b>Тип урока:</b> Контрольно-обобщающий урок
<b>Ход урока</b>	
<b>Этапы урока</b>	
<b>1. «Организационно-мотивационный» стадия вызова (10 мин)</b>	
<b>Содержание деятельности учителя</b>	<b>Содержание деятельности обучающихся</b>
<p>1. Построение. Приветствие. (Определение цели и задач урока)</p> <p>Проводит построение, проверяет готовность. Настраивает учащихся на работу. Показывает модель линейки для измерения гибкости. Задаёт учащимся вопросы:</p> <p>- где можно применить этот предмет на уроке физкультуры?</p> <p>- что можно измерить такой линейкой?</p>	<p>Выполняют построение.</p> <p>Слушают вопросы учителя и обсуждают тему урока.</p> <p>Формулируют цель и предлагают задачи урока.</p>
<p>2. Разминка в движении. Перестроение. Даёт задания для выполнения во время ходьбы:</p> <p>-руки на пояс, на носках; -руки за спину, на пятках; -руки в стороны, на носках; -руки к плечам, на пятках; -руки вверх, на носках; -руки за голову, на пятках;</p>	<p>Выполняют задания в движении.</p> <p>Предлагают упражнения для разминки;</p> <p>Перестраиваются в колонну по одному.</p>

-Лёгкий бег.	
3. Комплекс упражнений на развитие гибкости (5-7 упр.) Перестроение в колонну по 3.  «Напра-во. Разомкнись.» Предлагает учащимся вспомнить упражнения для развития гибкости, показать их и провести разминку самостоятельно.	Выходят вперёд, показывают упражнение.  Проводят разминку самостоятельно под наблюдением учителя.
<b>2. «Осмысление» - стадия реализации смысла (22 мин.)</b>	
1. Разучивание новых упражнений на развитие гибкости.  Даёт краткие сведения о том, как правильно проводить растяжку мышц после физической нагрузки, для чего это необходимо.  Знакомит с новыми упражнениями на развитие гибкости	Слушают информацию, анализируют свою готовность к выполнению упражнений на растяжку.  Разучивают упражнения под руководством учителя.
2. Тестирование гибкости. Сдача норматива ГТО «наклон вперёд из положения стоя»  Объясняет и показывает технику выполнения наклона из положения стоя	Слушают, анализируют.  Повторяют движения за учителем. Выполняют тренировочные наклоны на месте, готовятся к сдаче контрольного норматива на гибкость.  Сдают норматив, сами оценивают свои возможности.
<b>3. Рефлексия»-оценивание собственного результата. (8 мин.)</b>	
1.Оценивание своей работы на уроке. 2.Подведение итогов урока  в виде беседы с последующим составлением синквейна.	Слушают вопросы, отвечают, дают самооценку деятельности и полученным результатам.  Обмениваются мнениями.  Составляют синквейн.

<p>3. Домашнее задание. Завершение урока</p> <p>Беседует с учащимися:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- как вы оцениваете свою работу на уроке?</li> <li>- довольны своим результатом?</li> <li>- над чем ещё можно поработать?</li> </ul> <p>Учитель задаёт детям вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Назовите тему урока одним словом</li> <li>- Назовите 2 прилагательных, которые характеризуют гибкость</li> <li>- Назовите 3 действия, которые можно выполнять с понятием гибкость.</li> <li>- Выразите в одном предложении из 4 слов свое впечатление о теме урока.</li> </ul> <p>Как иначе можно назвать гибкость?</p> <p>Озвучивает задание на дом: Придумать упражнения на развитие гибкости с использованием различных предметов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Гибкость</li> <li>2. Эластичная, Красивая</li> <li>3. Растягивать, тренировать, измерять.</li> <li>4. Гибкость - это здоровье и красота.</li> <li>5. Грациозность.</li> </ul> <p>Слушают задание.</p> <p>Организованно выходят из зала</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **Приложение 1. Примерный комплекс упражнений для разминки**

- 1) Наклоны/ вращения головой вправо/влево
- 2) Вращения согнутыми в локтях руками.
- 3) Соединение согнутых в локтях рук за спиной, поочередно меняя правую/левую руку.
- 4) Наклоны туловищем вправо/влево.
- 5) Наклоны вперёд с касанием пола.

- 6) Выпады вправо/влево
- 7) Махи ногами в прыжке
- 8) упражнения на восстановление дыхания.

### **Приложение 2. Упражнения на растяжку/ развитие гибкости.**

- 1) Сед ноги врозь. Наклоны к правой ноге/левой ноге. Повторить 5 раз.
- 2) Сед ноги вместе. Обхватить пальцы ног, потянуть на себя. Фиксировать положение 5 секунд.
- 3) Сед на пятках. 1- встать, левая рука вверх, правая к пятке. 2- И.П. 3 – правая рука вверх, левая к пятке. 4- И.П. Выполнять упражнение медленно.
- 4) Перекат на спине, ноги завести медленно за голову, держать 5 секунд.
- 5) Сед на пятках. Сгруппироваться, руки вытянуть вперёд, как можно дальше, держать 5 секунд.