

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Подстёпки
муниципального района Ставропольский Самарской области**

Открытый урок по физической культуре

**Тема: «Совершенствование координационных
способностей учащихся с использованием технологии
дифференцированного обучения»**

Учитель: Садчикова С.А.

Класс: 5 А

Цель: Определить уровень освоения координационных способностей учащихся, умение применять универсальные учебные действия для успешного решения поставленных задач.

Формирование УУД

предметные: иметь чёткое представление о технике координационных упражнений, значении их для всестороннего физического развития; организовать здоровьесберегающую деятельность с помощью разминки с теннисным мячом, упражнений и игр; контролировать уровень физической нагрузки по ЧСС; выполнять дыхательную гимнастику;

метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать своё поведение и окружающих; использовать знания других учебных предметов на уроках физкультуры;

личностные: проявлять познавательный интерес к учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развивать самостоятельность и личную ответственность за свои результаты и поступки.

Задачи урока

Образовательные задачи: (предметные результаты).

1. Повторить комплекс упражнений с теннисным мячом.
2. Совершенствовать координационные упражнения, используя предлагаемые варианты.
3. Совершенствовать координационные способности в играх.

Развивающие задачи: (метапредметные результаты)

1. Развивать способности концентрировать внимание на правильность выполнения движений, стремиться показать свой лучший результат.
2. Развивать умения оценивать результаты своей учебной деятельности, ориентируясь на лучшие достижения.
3. Развивать умения взаимодействовать с другими детьми для достижения общей цели.

Воспитательные задачи: (личностные результаты).

1. Формировать познавательный интерес к учебному материалу и способам решения поставленных задач.
2. Формировать положительное отношение к учению.
3. Формировать ответственное отношение к своему здоровью.

Место проведения – спортивный зал

Инвентарь: степ платформы, скакалки, теннисные мячи, кегли.

	Содержание занятия	Доз - ка	Методические указания	УУД
1	Вводная часть	12мин		
	Построение. Приветствие. Сообщение темы и задач занятия. Самоконтроль за ЧСС (пульс за 10сек).	1мин	Контроль выполнения нормативных требований к спортивной одежде и обуви.	Слушать и запоминать поставленные задачи урока. Определять ЧСС за 1мин
	Строевые упражнения: повороты на месте по команде «Направо!», «Налево!», «Налево в обход шагом, марш!». Понятия: колонна, шеренга, дистанция.	1мин	Чётко выполнять команды.	Согласованно взаимодействовать со сверстниками.
	Ходьба в колонне по одному: 1. Перекатом с пятки на носок. 2. Координационные упражнения для рук в движении по залу.	1мин	Сохранять правильное положение тела. Следить за осанкой.	Использовать двигательный опыт для согласованных действий
	3. Равномерный, умеренный бег «змейкой» с выполнением беговых упражнений.	2мин 30сек.	Ритмичное дыхание: вдох носом, выдох через рот.	Контролировать своё состояние и физическую нагрузку.
	4. Перестроение из одной шеренги в две по команде «На первый, второй рассчитайсь!» 5. Подготовительные упражнения для кисти рук 6. Комплекс развивающих упражнений с теннисным мячом: на осанку, повороты, наклоны в сторону, вперёд прогнувшись, вниз к прямым ногам, приседания, махи.	30сек 6мин 8счёт. 4раза	Равнение в шеренгах. Интервал между детьми 2шага, между шеренгами 4шага. Упражнения выполнять с большой амплитудой, без нарушения техники движений.	Своевременно реагировать на команды учителя. Управлять своим телом в разных положениях. Развивать способность концентрировать внимание на точность и правильность движений.
2	Основная часть	25мин		
	7. Построение команд по станциям, подготовка инвентаря. 8. Выполнение упражнений на станциях: 1.Прыжки с гимнастической скакалкой 2. Упражнения с теннисными мячами 3. Прыжки через верёвочку 4. Упражнения на степ платформе 9. Игра «Пожарные на учениях» 10. Развивающие упражнения на развитие силы и выносливости: 1. Приседания в сочетании с наклоном	 10мин 5мин 4мин	Выполнять правила техники безопасности. Упражнения на станциях выполняются по методу круговой тренировки. Прыжки со скакалкой выполнять в умеренном темпе. Точные броски мяча и ловля его без падения на пол. Правильная техника приземления в прыжках через верёвочку. Лазанье вверх вниз по гимнастической стенке. Ногу ставить на свод стопы руки хватом сверху Наклоны выполнять с	Быстро организовываться, использовать инвентарь по назначению. Оценивать свою готовность показать свой лучший результат в освоении упражнений. Уметь результативно взаимодействовать с одноклассниками для достижения общей цели. Использовать игровой опыт для достижения успеха.

	<p>вниз и касанием пола руками. (8раз).</p> <p>2. Передвижение на руках до упора лёжа (4счёта) и вернуться в исходное положение (4счёта). Повторить (6раз).</p> <p>3. Прыжки со сменой ног в упоре лёжа на полу (20 раз).</p> <p>4. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу (мальчики 15-18раз); (девочки 10-12раз).</p>	6 мин	<p>максимальной амплитудой.</p> <p>Передвижение на руках выполнять под счёт.</p> <p>Сгибание разгибание ног и рук в сочетании напряжения и расслабления.</p>	<p>Ответственно относиться к своему здоровью, проявлять интерес к учебному материалу и способам решения поставленных задач.</p>
	<p>11. Игра <i>«Возьми предмет»</i> на совершенствование координационных способностей.</p> <p>12. Результаты контроля физической нагрузки по ЧСС</p>	5 мин	<p>Быстро реагировать на команду учителя проявлять ловкость, чтобы овладеть предметом. Физическая нагрузка не должна превышать 160 уд/мин.</p>	<p>Ориентироваться на площадке и быстро меняющихся игровых ситуациях.</p>
3.	Заключительная часть	3 мин		
	<p>13. Дыхательные упражнения.</p> <p>14. Построение. Итоги выполнения поставленных задач.</p> <p>15. Личные результаты учащихся.</p>		<p>Дети сами оценивают свои достижения и поднимают руку, если они считают, что владеют техникой изученных упражнений.</p>	<p>Оценивать свои действия и стремиться к лучшему результату.</p>