Конспект урока по физической культуре

Класс: 5

Тема урока:
«Развитие физических качеств на уроке физической культуры с элементами туристической подготовки».

Тип урока: интегрированный (с историей).
Форма проведения: урок-путешествие.

Цель урока: Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством элементов туристической подготовки.

Задачи:
1. образовательная:
А) физкультура: формировать у учащихся координационные и кондиционные способности.
Б) история: первичное ознакомление учащихся с основными видами деятельности скандинавов 9-11 в.в.
2. воспитательная:содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать чувства прекрасного, упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями.
3. оздоровительная: содействовать достижению гармоничности в физическом развитии и приобщать к здоровому образу жизни.
4. развивающая:комплексно развивать координацию, силу, развивать двигательную активность учеников, развитие внимания, памяти, мышления, познавательной активности.

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ № 1

Время проведения:24.04.2015г.

Используемый инвентарь: гимнастическое бревно, гимнастические маты, гимнастические скамейки, кегли, корзины, теннисные мячи, половинки баскетбольных мячей, мешочки с песком, пеньковая веревка.

Часть урока	Ход урока	Хронометраж	Методические указания
часть (10 мин.)	Помощник учителя строит класс. Заходит учитель в одежде древнескандинавского воина с вооружением. 1. Приветствие, проверка наличия учеников. 2. Объявление темы урока, цели и задач. Учитель: «Ребята, сегодня на уроке физической культуры мы познакомимся с жизнью древних скандинавов (викингов), узнаем как они жили, чем занимались и как физические упражнения помогали им выжить в суровых условиях». 3. Разминка. Учитель: «Класс, в две колонны - СТРОЙСЯ! Основной деятельностью древних скандинавов было земледелие, скотоводство и охота. Сначала мы соберем урожай.» УПРАЖНЕНИЕ 1: «Репка» Класс делится на две команды, которые выстраиваются у линии старта в колонну. На расстоянии 4 и 5 метров от старта напротив каждой команды расположены половины баскетбольных мячей – «лунки». По сигналу первые участники берут с линии старта ОДИН мешочек с песком, бегут к первой лунке и опускают мешочек в неё (садят репу), затем возвращаются за вторым мешочком и относят его во вторую лунку. Возвращаясь обратно, передают эстафету вторым участникам. Вторые участники подобным образом собирают мешочки (собирают урожай). И так до тех пор, пока последний участник не принесет последний мешочек.Побеждает команда, быстрее собравшая урожай. Учитель: «Замечательно! А теперь мы отправимся на охоту, чтобы заготовить на зиму побольше мяса».	2 мин. 1 мин. 3 мин.	Освобожденные ученики раскладывают инвентарь. Если мешочек выпал из лунки, участник обязан его подобрать и вернуть в лунки и лишь затем продолжать движение. Следующий участник может начинать движение только после передачи ему эстафеты. Освобожденные ученики раскладывают инвентарь.

Подготовительная	УПРАЖНЕНИЕ 2: «Меткий стрелок» Участники по очереди подбегают к линии выстрела, берут теннисный мяч из коробки и бросают в стоящую в 3-х метрах корзину(охотятся на кабана). Совершив три броска(неважно, результативных или нет), участник возвращается к команде и передает эстафету. Упражнение заканчивается, когда последний участник команды возвращается после метаний. Побеждает команда, в корзине которой окажется больше мячей. Учитель:»За короткую осень скандинавы успевали собрать достаточно большой урожай и заготовиить много мяса. Но из-за большого количества жителей провианта не хватало. Поэтому весной, когда зимние штормы северных морей утихали, все мужчины отправлялись в морской поход – вик. Отсюда и произошло название скандинавов – викинги. Поэтому предлагаю всем нам отправиться в «Голодный набег».	3 мин. 1 мин.	Метание осуществляется строго от линии стрельбы. Освобожденные ученики подбирают мячи, убирают корзины и коробку с оставшимися мячами.
ч асть (23 мин.)	Учитель: «Класс, в две шеренги - СТРОЙСЯ! Напра-ВО! В обход по залу шагом – МАРШ! Пересекая Норвежское и Северное моря, викинги стремились к южным более плодородным землям. Нередко объединялись несколько дружин под предводительством конунга – главного военачальника. На драккаре – большом корабле викингов, все были равны. Если рабу давали в руки весло – он становился свободным и полноправным воином дружины. Класс, на месте – СТОЙ! РАЗ! ДВА! Наш драккар прибыл. Воины разбили лагерь, разведчики отправились осматривать местность. По возвращению они доложили, что на другой стороне большой расщелины стоит замок. Конунг приказал выдвигаться.	1 мин.	Требовать соблюдения равнения в строю. Ученики должны идти в ногу.

Основная	УПРАЖНЕНИЕ «Переправься через пропасть» Участники по одному становятся на гимнастическое бревно и приставным шагом, держась за натянутую веревку, проходят по бревну (преодолевают пропасть). После переправы класс строется в одну шеренгу. Учитель: Все воины успешно перебрались через пропасть и добрались до замка. Но замок оказал усиленное сопротивление. На стене показались лучники. Штурмовать стены под ливнем стрел грозит большими потерями. Поэтому первым делом нужно обезвредить лучников.	7 мин.	Ученики обязательно должны перемещаться приставным шагом. Под бревном постелены гимнастические маты для страховки. Учитель обязательно страхует учеников.
	УПРАЖНЕНИЕ «Выбей лучников» Каждый участник по очереди совершает по три броска теннисных мячей в кегли (лучников), расставленные в 3-х метрах на гимнастической скамье с интервалом в 50 см. Учитель: Лучники выбиты со стен. Теперь ничего не мешает доблестным воинам штурмовать стены	5 мин.	Броски осуществляются от линии броска. Освобожденные ученики после каждого участника собирают теннисные мячи.
	УПРАЖНЕНИЕ « Штурм стен замка» Каждый ученик по очереди добегает до наклонной под углом 45˚ скамьи, ложится на неё грудью, и с помощью рук подтягивается к гимнастической стенке. Перейдя со скамьи на стенку, ученик приставными шагами продвигается вдоль стенки до её конца, после чего спускается на гимнастический мат(внутренний двор крепости). Спустившись, ученик занимает свое место, как в начале урока. После того, как весь класс вновь построится, учитель объявляет об успешном штурме замка.	10 мин.	Выполнение упражнения происходит строго по одному. Под гимнастической стеной расположены гимнастические маты. Учитель страхует учеников на протяжении всего упражнения. Ученики, закончившие штурм стены, получают карточки с заданиями.

Заключительная часть (7-8 мин.)	Учитель: «Штурм замка завершен. Доблестные викинги возвращаются домой с богатой добычей» Помощник вносит сундук. Внутри находятся бумажные оценки 3,4,5 каждая по количеству учеников. Учитель: «Предлагаю каждому самому взять ту награду, которую он достоин. Но предупреждаю. Верховный бог Один видит, кто взял награду незаслуженно. Ученики берут из сундука понравившиеся оценки. Учитель: «Ребята, расскажите, чего нового вы узнали на сегодняшнем уроке. Что вам понравилось, а что нет» Ученики отвечают, делятся впечатлениями.	1 мин. 2 мин. 4-5 мин.	В заключительной части деятельность учеников направлена на снижение ЧСС, дыхания. Переход от физической активности к мысленной.

Приложение