

Конспект урока физической культуры

Ф.И.О. педагога: Хазов Евгений Александрович

Класс 5 «А»

Программа: Рабочая программа «Физическая культура» 5-11 класс ФГОС, В.И.Лях

Раздел программы: Физическое совершенствование.

Тип урока: Образовательно-познавательный.

Тема урока: Упражнения в висах и упорах, развитие силовых и координационных способностей.

Цель урока: Создать общее представление об упражнениях в висах и их значении для физического развития учащихся.

Задачи урока:

- Формировать знания о гимнастических снарядах и гимнастическом инвентаре, об упражнениях в висах, мерах безопасности при выполнении упражнений в висах.
- Показать упражнения в висах и выполнить пробное действие.
- Развивать силовые и координационные способности.

Материально-техническое обеспечение: перекладина, гимнастическая стенка, гимнастические маты 5 шт., свисток.

1. Вводно-подготовительная часть 2,5 мин.

1.1. Организационный момент:

Цель: Организация учащихся, овладение их вниманием.

Задачи:

- Начальная организация учащихся.
- Создать условия для того, чтобы учащиеся сами определили тему, цель и задачи урока.
- Создать благоприятные психологические и эмоциональные условия взаимодействия учителя и учащихся.

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ
Организует построение	Построение класса	30с	Строятся в одну шеренгу
Предлагает учащимся оценить их готовность к уроку.	Осуществляют самооценку и взаимооценку готовности к уроку.	30с	

<p>Создает ситуацию, где учащиеся сами пытаются определить тему урока.</p> <p>- Что общего у всех этих упражнений?</p> <p>- Как вы думаете, какая тема урока? О чем сегодня пойдет речь на уроке.</p>	<p>Воспринимают и осознают учебное задание.</p> <p>- Упражнения выполняются на перекладине или гимнастической стенке. Анализируют предложенные темы, координируют разные точки зрения и приходят к общему мнению в ходе обсуждения.</p>	<p>30с</p>	<p>Предлагает рассмотреть картинки, на которых изображены люди, выполняющие упражнения в висах на гимнастических снарядах.</p>
<p>Совместно с учениками формулирует цель, ставит задачи урока.</p>	<p>Слушают, высказывают свое мнение, анализируют и в итоге формулируют цель и ставят задачи урока.</p>	<p>1мин</p>	<p>Предлагает рассмотреть инвентарь и снаряды, которые будут использоваться для занятия на уроке.</p>

1.2. Опрос учащихся по заданному на дом материалу: 2мин.

Цель: проверка домашнего задания. Составить комбинацию из 4- 5 гимнастических элементов.

Задачи:

- Установить правильность выполнения задания.
- Выявить пробелы и их корректировать.

Критерии оценивания:

«5» - комбинация из 4-5 элементов, правильное описание техники выполнения упражнения.

«4» - комбинация из 4-5 элементов, незначительные ошибки в описании техники выполнения упражнения.

«3» - комбинация из 2-3 элементов, допущены ошибки в описании техники выполнения упражнения.

«2» - комбинация не составлена, описание отдельного упражнения с грубыми или незначительными ошибками.

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка		ОМУ
		ОГ	ПГ/СМГ	
<p>Организует сообщения учащихся по домашнему заданию.</p>	<p>Делают сообщения, анализируют полученные результаты</p>	<p>1мин</p>	<p>1мин</p>	
<p>Выясняет, в чем возникли затруднения при выполнении домашнего</p>	<p>Отвечают на вопросы, слушают друг</p>	<p>1мин</p>	<p>1мин</p>	

задания и проводит коррективную работу пробелов.	друга и учителя			
<p>1.3. Разминка: 8 мин.</p> <p>Цель: Подготовить учащихся к выполнению упражнений в висах.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Всесторонняя подготовка организма учащихся для наиболее успешного решения задач основной части урока и достижения максимального оздоровительного эффекта. • Подготовить те мышечные группы, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока. <p>Методы обучения: словесные, наглядные.</p> <p>Форма организации: групповая.</p> <p>Критерии оценки: выполнение упражнения учащимися без ошибок.</p>				
Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка		ОМУ
		ОГ	ПГ/СМГ	
Организует самоконтроль учащихся за состоянием своего здоровья.	Осуществляют самоконтроль за своим состоянием. ЧСС.	15с	15с	Измерить ЧСС
Организует перестроение в две колонны. Предлагает выбрать капитанов для проведения подвижной игры. Напоминает правила игры «Тропинка, кочки, шалаш» Проводит разминку в виде игры.	Разбиваются на команды Выбирают для проведения подвижной игры капитанов команд. Учащиеся выполняют задания учителя. Перемещаются свободно по залу в колонну по одному. Предупреждают конфликтные ситуации во время проведения подвижной игры.	15с 15с	15с 15с	
Показывает и объясняет технику выполнения задания. Корректирует ошибочные действия учащихся, исправляет индивидуальные ошибки учащихся.	Ходьба. И. п. руки к плечам, вращение в плечевых суставах вперёд. «Тропинка» И. п. руки к плечам, вращение в плечевых суставах назад. И. п. левая рука вверху, правая внизу по 2 отведения со сменой рук. «Шалаш»	7 мин	7 мин	Руки прямые

	<p>И. п. руки согнуты в локтях, вращение в локтевых суставах к себе и от себя по 4 раза. «Кочки»</p> <p>И. п. руки согнуты в локтях, вращение в лучезапястном суставе от себя и к себе по 4 раза. «Тропинка»</p> <p>И. п. руки согнуты в локтевых суставах на уровне груди, отведение рук с согнутыми руками 2 раза и отведение прямых рук с поворотом в левую сторону 2 раза, то же самое в правую сторону. «Шалаш»</p> <p>И. п. руки на поясе, ходьба в полуприседе. «Кочки»</p> <p>Приставные шаги, левое плечо вперед. Приставные шаги, правое плечо вперед. «Шалаш»</p> <p>Ходьба</p> <p>Перестраиваются в колонну по одному</p>			<p>Руки держать на уровне груди</p> <p>Руки держать на поясе</p>
<p>Останавливает учащихся и организует контроль за самочувствием учащихся.</p>	<p>Останавливаются, соблюдая меры техники безопасности.</p>			
<p>Контролирует самочувствие учащихся</p>	<p>Измеряют ЧСС</p>	<p>15с</p>	<p>15с</p>	
<p>2. Основная часть: 24 мин</p> <p>обеспечение активной учебной работы учащихся для получения знаний по понятиям, названиям физических снарядов и гимнастического инвентаря. ТБ при выполнении упражнения в висах.</p> <p>Задачи:</p> <p>получение специальных знаний (упражнения в висах; гимнастическая стенка, перекладина, навесная перекладина. ТБ при выполнении упражнений в висах и упорах).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развитие физических качеств (силы, ловкости, координации), способных обеспечить успешное обучение двигательным действиям. <p style="text-align: right;">Форм</p>				

- Развитие коммуникативных навыков.
- Средства:
- Основные, подводящие и подготовительные упражнения общей и специальной физической подготовки.
 - Упражнения в висах и упорах.
- Методы обучения: словесные (объяснение, комментарий) и наглядные (метод непосредственной и опосредованной наглядности).
- Формы организации:
- Групповая, «станционные занятия» и круговая тренировка.
- Вид контроля:
- Оперативный.
- Содержание контроля:
- Техническое выполнение упражнений.

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка		ОМУ
		ОГ	ПГ/ СМГ	
Проводит инструктаж по ТБ при выполнении упражнений в висах и упорах. Вводит понятия: гимнастическая стенка, перекладина, навесная перекладина, упражнения в висах, организует дискуссию о практической значимости в жизни упражнений в висах и упорах; выясняет, кто не усвоил новый материал, задавая вопросы	Слушают, анализируют, запоминают. Отвечают на вопросы. Участвуют в дискуссии.	3мин	3мин	
Делит класс на группы по 2-3 человека. Каждой группе предлагает выбрать карточку с описанием и изображением упражнения в виси или упоре. Поочередно, каждой группе предлагает выполнить выбранное упражнение. Корректирует ошибочные (неточные) действия учащихся, исправляет индивидуально ошибки у учащихся.	Распределяются на группы. Выбирают упражнение, обсуждают, договариваются, кто и как осуществляет показ упражнения. Выполняют упражнение, анализируют правильность выполнения упражнений. Сравнивают действие и результат с готовым образцом. Выявляют грубые ошибки и исправляют их.	5мин	Выполняют по самочувствию, можно работать отдельно и группой	Вести себя корректно, поддерживать своих товарищей. Соблюдать правила ТБ
Организует работу по выполнению учебного задания в виде круговой тренировки под	Выполняют упражнения: 1. И. п. вис на перекладине, согнув ноги.	переход к другому	Выполняют по самочувствию	Дышим ровно, не сдерживая

<p>музыкальное сопровождение. Корректирует ошибочные (неточные) действия учащихся, исправляет индивидуальные ошибки учащихся.</p>	<p>2. И. п. упор лёжа. Сгибание и разгибание рук. 3. И. п. упор сидя, руки сзади. Поднимание и опускание прямых ног. 4. И. п. упор лёжа. Сгибание и разгибание ног. 5. И. п. вис на гимнастической стенке. Поднимание прямых ног. 6. И. п. упор стоя на коленях. «Кошечка»: вдох – выгнуть спину дугой, подбородок прижат к груди, выдох – прогнуться.</p> <p>Исправляют ошибки</p>	<p>упражнению; выполняют 2 круга.</p>	<p>вию; Упор лёжа (на коленях, на бёдрах); Поднимание согнутых ног; Уменьшить дозировку, темп.</p>	<p>дыхания.</p>
---	---	---	--	-----------------

3. Заключительная часть 4,5мин.

3.1. Снижение двигательной нагрузки, восстановление.

Цель: Приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние.

Задачи:

- Привести организм учащихся в спокойное состояние.
- Снизить активность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.

Средства:

- Упражнения на восстановление дыхания.
- Малоподвижная игра.

Методы:

- Словесные, наглядные, практические.

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка		ОМУ
		ОГ	СМГ	
Контролирует самочувствие учащихся	Измеряют ЧСС	15с	15с	
Организует выполнение дыхательных упражнений	<p>1. На 4 счёта - глубокий вдох, на 4 счёта – медленный выдох.</p> <p>2. На 2 счёта – резкий глубокий вдох, на 4 счёта - медленный глубокий выдох.</p> <p>3. на 4 счёта – глубокий вдох, на 2 счёта – резкий выдох.</p>	1 мин	1 мин	
Организует малоподвижную игру:	Слушают условия игры и	3мин	3мин	Сидя на

«Кулак-ребро-ладонь»	выполняют задание.			гимнастических ковриках. Сначала правой рукой, потом левой, двумя руками вместе, с открытыми глазами, затем с закрытыми глазами.
Контролирует самочувствие учащихся.	Измеряют ЧСС	15с	15с	

3.2. Подведение итогов урока 2 мин.

Цель: Соотнесение полученного результата с целью урока.

Задачи:

- Краткий анализ урока, достижения цели.
- Подведение итогов учебной деятельности, оценка учителя и самооценка результатов деятельности учащихся на уроке.

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка		ОМУ
		ОГ	ПГ/СМГ	
Организует построение	Строятся в одну шеренгу.			
Подводит итоги урока: Задаёт вопросы о достижении цели урока	Слушают, отвечают	1мин	1мин	
Оценивает работу класса в целом и аргументирует оценки отдельных учащихся	Слушают, анализируют	1мин	1мин	

3.3. Задание на дом: 1 мин.

Цель: Повторение пройденного материала

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка		ОМУ
		ОГ	ПГ / СМГ	
Задаёт домашнее задание: - повторить правила ТБ при выполнении упражнений в висах и упорах. - повторить названия снарядов и инвентаря, используемого при выполнении упражнений в висах. - уметь описать упражнения в	Слушают, запоминают записывают в дневник	1мин	1мин	

висах и упорах.				
После звонка учитель организует уход учащихся.	Уходят, переодеваются			