План – конспект урока по физической культуре

для учащихся 11 класса (девушки)

Учитель: Денисова Альфия Рахимжановна

«Измерение и оценка физических способностей».

**« Познай себя, на что я способна».**

Задачи:

1.Научить выбирать оптимальный уровень нагрузки для своего организма и контролировать его.

2.Совершенствование музыкально-ритмических навыков.

3.Развитие творческого мышления.

4.Содействовать формированию адекватной самооценки и взаимооценки.

Место проведения: спортивный зал.

Продолжительность уроков: 40мин.

Инвентарь и оборудование:

1.гимнастические коврики 10шт.

2.секундомер 1шт.

3.мячи 3шт.

4.ленточки 3шт.

5.обручи 3шт.

6.гимнастическая палка 1шт.

7.свисток 1шт.

8.магнитафон 1шт.

Модель урока.

Тип урока: комбинированный

Вид урока: гимнастика

Тема урока: «Комплексы управлений из современных спортивно-оздоровительных систем»

Цель: совершенствование координационных способностей.

Проблема: «Познай себя, на что я способна».

Задача:

1.Оздоровительная:

-формирование правильной осанки(при выполнении упражнений).

2.Образовательная:

-совершенствование музыкально-ритмических навыков.

-освоение элементарных гимнастических упражнений, с помощью которых формируется умение дифференцированно управлять отдельными движениями и развивается способность координировать их в различных сочетаниях.

3.Воспитательная:

-развитие творческого мышления.

-содействовать воспитанию адекватной самооценки и взаимооценки.

Структура урока:

I этап 1)Организационный момент::

Водно-подготовительная часть

Мотивация деятельности учащихся достигнуты путем четкой логической связи темы, цели и задач урока, содержание проблемы, доступность и оригинальностью формировки, озадачивания названия проблем в конце урока.

Средства: Своевременная подготовленность дидактического материала, места занятий, соблюдения санитарно-гигиенических норм.  
Методы: совместный(диалог)  
Форма: Организационно-фронтальная.

Результат: Активизация внимания учащихся на осознание учебных задач.

2)Психофизическая подготовка учащихся к освоению содержания урока:  
Средний уровень физической нагрузки согласно ИТП достигнут с помощью выполнения физических упражнений в форме «Аэробики».  
Данное средство считаю наиболее целесообразным.  
Музыкальное сопровождение способствовало повышению эмоционального фона урока. Содержание комплекса актуализирует Зун учащихся для работы в основной части урока.

II часть Основная часть  
3)Самостоятельная работа:  
Определение уровня достижений в творческой работе.  
Она заключается в состоянии вольных комбинаций с предметами(ленточка, обруч, мяч) из 5 предложенных элементов увеличить до 8-10 элементов под музыку или без неё. Работа в группах. В каждой группе своё задание.  
Метод: организация деятельности учащихся: групповой  
Результат: Выполнение комбинации в целом(повышение уровня координации спос.)  
Решение проблемы: Найти свой вариант решения проблемы помогли опора на предшествующий опыт и выполнение заданий на всех этапах урока.  
III часть Заключительная часть  
4)Подведение итога урока: анализ деятельности производится с помощью оценивания каждого этапа урока инструктивной картой и выставлении отметки за урок.  
Результат: решение проблемы.  
Домашнее задание является логическим продолжением урока: переход от общего к частному, от ведения проблем к их решению.

(Письменное составление композиции)

Вывод: модель урока отвечает критериям оценки современного урока  
Общая плотность 100%  
Двигательная 65-70%

Самоанализ урока.

Тип: комбинированный.  
Вид: гимнастика.

Средствами решения первой задачи (оздоровление)является:  
-знание своего ИТП, умение сопостовлять уровень физической нагрузки со своим ИТП, делать соответствующие выводы.  
-умение регулировать интенсивность знаний в соответствии с поставленной задачей.  
Средствами решения воспитательной задачи  
-выполнение вольных упражнений  
-оценивание деятельности на каждом этапе: сам ооценка и взаимооценка  
Средствами решения образовательной задачи  
-выполнение аэробики под музыку  
-умение создавать комбинацию вольных упражнений  
Содержание урока подчинено достижению следующих результатов  
-выполнению программных требований

-обеспечение двигательного режима  
 (м/п 65-70%)  
-формирование мнения о физической культуре.

Модель урока физической культуры в 11 а классе.

Характеристика учащихся 11 класса(девушки)  
В классе 10 девушек из них 9 человек по состоянию здоровья относятся к основной группе и 1 девушка относится к СМГ. По уровню физической подготовленности класс делится на 2 группы: 2 человека имеют высокий уровень,7 человек-средний. Уровень физического развития соответствует нормативному возрастному показателю.

В развитии этого класса преобладают координационные способности, гибкость. Необходимо повышать скоростные, силовые способности. В мотивационной сфере учащихся продолжается формирование активного и осознанного отношение к физкультурной деятельности. При формировании самосознании большое внимание уделяется самооценке учащихся. В волевой сфере акцент делается на воспитание терпеливости, настойчивости, смелости, сдержанности, собранности.











 

 

 





