**Конспект урока**

Плакуновой Светланы Николаевны, учителя физической культуры

Предмет: физическая культура

Класс: 8 «Б»

Программа: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы.

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Раздел программы: гимнастика

Тип урока: тренировочный

Тема урока: сюжетно – ролевой урок «Пластика»

Цель урока: повысить заинтересованность учащихся к выполнению упражнений на уроках гимнастике.

Через освоение знаний и умений

- технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении: комбинаций на бревне, прыжков через скакалку, силовых упражнений

- сотрудничество со сверстниками

- адекватно реагировать на мнение и позицию других занимающихся, что способствует развитию таких личностных качеств как ловкость, внимание и быстрота реакции.

Коррекционные задачи:

1. Коррекция фигуры, осанки
2. Укрепление мышечного корсета
3. Пластика и статистика позвоночника
4. Постановка баланса (устойчивость, равновесие, сила)

Задачи:

1. Укрепление здоровья
2. Способствовать развитию скоростно – силовых способностей, гибкости и координации движений, прыгучести, ловкости и выносливости.
3. Содействовать воспитанию слаженности, чувства коллективизма в групповых действиях.

Условия проведения: спортивный зал

Материально – техническое обеспечение: гимнастические палки, гимнастические маты, гимнастическое бревно, скакалки, свисток, секундомер, магнитофон, маршрутные карты, компьютер.

1. Организационный момент.

Цель учителя: обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку. Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящих на уроке задач. Содействовать общему разогреву и постепенному втягиванию организма в работу.

Цель учащихся: подготовить организм к занятиям физическими упражнениями (дыхательную, сердечнососудистую и костно-мышечную системы).

Методы организации работы: словесный (команды, указания); практический (исправления ошибок, работа учащихся).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Действия учителя | Действия учащихся | Организационно-методические  указания |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7. | Организует построение, сообщает задачи урока.  Создаёт проблемную ситуацию, определяет цели и условия работы, напоминает алгоритм работы.  Учитель наблюдает за деятельностью учащихся, консультирует и корректирует деятельность восьмиклассников.  Учитель рассказывает о начале зимних Олимпийских игр, о талисманах и задаёт вопросы.  Следит за правильностью упражнений на восстановление дыхания.  Организует и проводит перестроения. Учитель рассказывает о символах Олимпиады.  Проводит разминку обще развивающими упражнениями с гимнастическими палками  Следит за правильностью выполнения заданий.  Заканчивает разминку и готовит учащихся к выполнению домашнего задания. | Входят в зал строевым шагом. Настрой на успешную работу. Строятся в одну шеренгу. Приветствие. Физорг сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку.  Анализируют проблему, определяют, присваивают цели, планируют свою деятельность в соответствии с правилами по ТБ.  Выполнение команд: «На 9,6,3; на месте рассчитайсь!»,  «Напра-во!» , «Нале-во!»,  «Кру-гом!». Идут в обход по залу и выполняют виды ходьбы:  -обычная,  -на носках, осанка ровная.  Отвечают на теоретические вопросы.  Затем бегут руки согнуты в локтях. По сигналу учителя последний ускоряется становясь первым, так до конца колонны, пока первый опять станет направляющим.  -Шагом марш!  Подняться на носочки – вдох, затем резкий выдох.  Идут по кругу и выполняют команду учителя:  -противоходом; - змейкой; - в обход направо; - по диагонали; - в обход налево -через центр в колонну по одному; - через центр в колонну направо- налево; -через центр в колонну по одному сомкнись;  - за направляющем на месте стой; - направо.  http://www.prosv.ru/ebooks/Mozgovoi_Uroki_fizkulturi/images/52.jpg  1. И. п. — основная стойка, палка в опущенных руках       1) поднять палку вверх, 2)опустить за голову, сгибая при этом руки в локтях,3) поднять палку вверх, 4) вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 5—6 раз.  2. И. п. —основная стойка, палка в опущенных руках.      1) поднять палку вверх, 2)опустить палку за спину вниз, 3) поднять палку вверх, 4) вернуться в и.п.; темп медленный. Повторить 5—6 раз. 3. И. п. — основная стойка, палка на вытянутых руках вверх,  1-2) наклон вправо, 3-4) наклон влево; темп медленный. Повторить 4—5 раз. 4. И. п. — ноги врозь, палка в опущенных руках,   1)палка вперёд на вытянутых руках, 2)наклон вперёд, 3) палка вперёд на вытянутых руках, 4) и. п.; темп медленный. Повторить 5—6 раз. 5. И. п. — основная стойка, палка вперёд на вытянутых руках,   1)взмах правой ногой вперёд, 2)вернуться в и. п.; 3-4)то же другой ногой; темп медленный. Повторить 4—5 раз. 6. И. п. — основная стойка, палка вперёд,  1)присесть, 2)и.п.; темп медленный. Повторить 3—4 раза. | 1мин. Создание комфортной ситуации на уроке  1мин. Мотивация познавательной деятельности учащихся.  3 мин. Развивать слуховое внимание (быстроту, точность реагирования на сигналы)  30 сек.  2 мин  2,5 мин. Создание условий для систематизации изученного материала, выявление уровня овладения системой знаний и умений учащихся. |

1. Опрос учащихся по заданному на дом материалу.

Цель учителя: оценивание домашнего задания.

Цель учащихся: продемонстрировать прыжки через скакалку.

Задача: обучение объективному оцениванию своих движений и движений партнера.

Критерии оценки: правильность выполнения.

Формы работы: групповая

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Действия учителя | Действия учащихся | Организационно-методические  указания |
| 1.  2.  3. | Организует самостоятельную работу учащихся по демонстрации домашнего задания. Учитель рассказывает о принципах, ценностях Олимпиады, о летних олимпийских видах спорта.  Побуждает учащихся к анализу выполнения заданий.  Словесное поощрение и оценивание за правильные ответы | Учащиеся в парах готовятся и демонстрируют выполнение домашнего задания.  Два учащихся крутят скакалку, а остальные по очереди прыгают  Слушают. | 1 мин  1 мин  1 мин |

1. Закрепление учебного материала.

Цель учителя: создание условий для выполнения гимнастических упражнений.

Цель учащихся: овладение техникой выполнения гимнастических упражнений.

Задача: закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков, формирование автоматизма выполнения двигательных действий, развитие быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, скорости, восстановление функциональных систем организма школьника и настрой на дальнейшую образовательную деятельность.

Формы и методы: круговая тренировка, групповой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Действия учителя | Действия учащихся | Организационно-методические  указания |
| 1.  2.  3. | Учит правильному переносу гимнастического инвентаря. Напомнить учащимся о техники безопасности при подготовке инвентаря к работе.  Способствует умению ориентироваться в пространстве (разделение детей по станциям мальчики и девочки, специальные медицинские группы)  Страховка и помощь.  Для учащихся отнесённых к основной группе здоровья: комбинация на бревне под музыку, упражнения 1-6, 7а; Для учащихся отнесённых к подготовительной группе здоровья: комбинация на бревне под музыку, упражнения 1-6, 7б;  Для учащихся отнесённых к специальной медицинской группе здоровья: комбинация на бревне под музыку, упражнения 1, 4, 5, 6, 7б. Освобождённые от физической культуры принимают участие в судействе, ставят баллы в маршрутных листах.  Подводит итоги данного этапа урока, организует и проводит с учащимися упражнения, способствующие восстановлению организма, для дальнейшей деятельности.  Выявление уровня овладения системой знаний и умений учащихся.  Словесное поощрение учеников. | Подготовка площадки и инвентаря для проведения работы по станциям  Перестроение в 3 шеренги.  Работа по станциям.  Детям раздаются маршрутные листы. 1 станция – комбинация на бревне:  1)«Ласточка»: развести руки в стороны и, стоя на одной ноге, вторую отвести назад, наклонившись вперед, задержаться в этом положении на счет 2—3, вернуться в ИП. 1раз. 2) «Полька»: развести руки в стороны, пятка правой ноги к носку левой ноги, ноги согнуть в колене, прыжком смена ног. 2 раза. 3)«Флажок» : поднять правую руку вверх, левую в сторону, левая нога согнута в колене назад, шаг вперёд со сменой ног и рук. 2 раза. 4)«Выпад вперёд»: на вдохе одной ногой широкий шаг вперед. Удерживая туловище прямым, перенести центр тяжести на выставленную вперед ногу и присесть на ней поглубже. 1 раз. 5) «Выпад в сторону»: согнуть одну ногу в колене и бедре, перенести вес на эту сторону. Вторая нога при этом должна оставаться ровной. Во время выполнения этого движения делайте вдох. Выпрямляя ногу, вернуться в исходное положение. 1 раз. 6)«Вальсовые шаги»: развести руки в стороны, шаг правой вытянутой ногой, шаг левой вытянутой ногой. 4 раза. 7а)«Колесо»: из основной стойки встать на правую ногу, руки в стороны, левая в сторону. Наклоняясь влево, встать на слегка согнутую левую ногу и с махом правой в сторону опереться левой рукой о пол (пальцами влево). Далее оттолкнуться левой рукой, опереться правой, пройти [стойку](http://dima-boing.com/vremya-sovetov-stojki/%20%E2%80%8E) на кистях ноги врозь, приземляясь на правую ногу, оттолкнуться правой рукой и прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны. Приставить правую к левой, руки вниз. 1 раз. 7б) «Соскок»: взмах руками снизу вверх, прыжок в полуприседе. 1 раз.  2 станция – прыжки через скакалку.  3 станция – силовая (девочки – поднимание туловища, мальчики – отжимание)  По команде учителя: «Внимание, объявляется перемена мест» учащиеся меняются станциями.  Релаксация под музыку.  Рефлексия.  Награждение.  Учитель рассказывает о церемонии награждения на Олимпийских играх. | 1 мин  15 мин    1 мин. Создание и закрепление изученного материала, используя его в новой учебной ситуации, корректировка действий учащихся. |

4. Задание на дом.

Цель учителя: формирование знаний о практической пользе предлагаемого задания с целью мотивации учащихся к более внимательному отношению к своему здоровью, стремлению выполнять задания качественно и максимально эффективно.

Цель учащихся: стремление к познавательной деятельности, формирование знаний о влиянии занятий физическими упражнениями на организм, приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Действия учителя | Действия учащихся | Организационно-методические  указания |
| 1. | Сообщает домашнее задание, сроки исполнения и критерии оценивания.  Домашнее задание: поднимание туловища девочки – 35 раз, смг – 10 раз , мальчики – 50 раз. Учитель читает стих. | Слушают, рефлексируют, уточняют задание. | 1 мин |