**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.jpg1. 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 уроке1мин. Мотивация познавательной деятельности учащихся. 3 мин. Развивать слуховое внимание (быстроту, точность реагирования на сигналы)30 сек.2 мин2,5 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-методическиеуказания |
| 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 прыгаютСлушают. | 1 мин1 мин1 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-методическиеуказания |
| 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 станциямПерестроение 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 мин15 мин1 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-методическиеуказания |
| 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 |