**Конспект урока физической культуры**

**Казанцев Алексей Евгеньевич МБОУ СОШ № 3 г. Заринск**

**Класс 5**

**Программа**: по физической культуре: предметная линия учебников В. И. Ляха 5 – 9 классы,

М. Просвещение, 2012;

**Раздел программы**: Подвижные игры.

**Тип урока**: образовательно - тренировочный.

**Тема урока:** Упражнения для укрепления мышц стопы. Русская лапта. Удары по мячу снизу.

**Цель урока:** Развитие физических качеств и совершенствование ударов по мячу посредством игры русская лапта.

**Задачи урока:**

1. **Закрепить навыки ударов по мячу в игре**.
2. Совершенствование техники ударов по мячу снизу.
3. Исправление ошибок при выполнении ударов по мячу.
4. Развитие силы, быстроты, ловкости, меткости.
5. Воспитание взаимодействия со сверстниками.

**Условия проведения**: Спортивный зал

**Материально- техническое обеспечение**: Теннисные мячи, биты, гимнастические палки, свисток, секундомер.

|  |
| --- |
| **1. Вводно-подготовительная часть****1.1. Организационный момент.** Цель: обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку. Задачи:- создать положительный эмоциональный настрой;- создать условия для принятия обучающимися учебной задачи урока.- формирование установки учащихся на активную познавательную деятельность**.**Методы: словесные, объяснение, беседа, указания, команды.  |
| **Деятельность учителя**  | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| Организует построение класса, приветствует:  «Здравствуйте ребята!  | Строятся, приветствуют учителя. | 30 сек | Обратить внимание на внешний вид учащихся  |
| Вопрос: «Ребята, а как вы думаете, какие качества поможет вам развить игра русская лапта?» | Учащиеся рассуждают, отвечают. | 30 сек | Помощь в формулировке ответов, если это требуется. |
| Вопрос: «Как вы думаете, где это вам может пригодиться?»  | Учащиеся отвечают, что ловкость, быстрота, внимание, позволяют быть активными во многих подвижных играх, а также способствуют совершенствованию приобретённых умений, и тем самым определяют задачу урока. | 30 сек | Помощь в формулировке ответов, если это требуется. |
| Задает вопрос учащимся: Какие травмы можно получить при занятиях физическими упражнениями и правила оказания первой помощи при травмах:Проводит инструктаж по технике безопасности с контрольным опросом.Текст инструктажа:* Вход в зал разрешается только в присутствии учителя.
* Учащиеся должны быть в спортивной форме.
* Установка и переноска снарядов и оборудования, разрешается только по указанию учителя.
* При выполнении упражнений должна быть обеспечена страховка, самостраховка и помощь.
* Соблюдать дистанцию

 при выполнении  упражнений поточным  способом.Контрольные вопросы:Можно ли выполнять сложные упражнения без страховки?Каковы двигательные действия при выполнении упражнения?Что нужно соблюдать при выполнении упражнений поточным способом? | Слушают, рефлексируют и отвечают.* Ушибы

Покой, холод * Растяжения

Наложение тугой повязки, холод, обращение к врачу * Вывихи

Фиксация сустава, наложение тугой повязки, холод, обращение к врачу* Переломы

Наложение шины, ожидание врача, в случае открытого перелома наложение жгутаПравильные ответы:Не выполнять самостоятельно сложных упражнений, требующих страховки.Быть внимательным и сосредоточенным при выполнении упражнения.При выполнении упражнений поточным способом соблюдать дистанцию. | 1 мин | Помощь в формулировке ответов если это требуется. |
| **1.2 Разминка**: **Цель данного этапа урока:** обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение общеразвивающих упражнений);**Задачи:** - подготовка групп мышц шеи, плечевого пояса, туловища и ног,дляучастия в решении двигательных задач основной части урока;- обеспечение решения специфических задач основной части урока;-формирование навыков и умений выполнять двигательные действия с различными заданными параметрами (скорость, длительность, мышечное напряжение, направление, темп, ритм).**Методы:** словесные, наглядные, метод строго регламентированного упражнения, переменно – интервального и попеременно - непрерывного упражнений.**Критерии достижения целей и задач данного этапа урока**: изменение функциональных показателей (ЧСС), готовность учащихся к активной учебной деятельности.  |
| **Деятельность учителя**  | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** |
|  |  | **ОГ** | **ПГ** | **СМГ** |  |
| Дает команду: «Напра-во! в обход налево шагом, марш!» | Идут в обход по залу в колонну по одному, соблюдая дистанцию 2 шага  | 30 сек | **-** | **-** | Следит за интервалом в 2 шага. Следить за осанкой, задания выполнять под счет, следить за правильным выполнением упр. |
| Дает задания в ходьбе и показывает их правильное выполнение. | Выполняют задания:Ходьба: - обычная;- на носках, руки за спиной;- на пятках, руки за голову;- перекатами с пятки на носок, руки на поясе;- в полуприседе; | 1 мин  | **-** | **-** | Следить за движением рук и дыханием. |
| Дает и показывает беговые задания | Бег: - обычный; - приставными шагами правым боком, с одновременным вращением рук в плечевых суставах вперед;- приставными шагами левым боком, с одновременным вращением рук в плечевых суставах назад;- сгибая ноги вперед;-сгибая ноги назад;- с выпрыгиванием вверх, колени к груди;-бег обычный;- скрестный шаг правым боком;- скрестный шаг левым боком;- обычный бег | 1,30 мин0,5 круга0,5 круга1 круг5 раз0,5 круга | **-** | **-** | Требует от учащихся чёткого выполнения упражнений. Дает рекомендации правильного дыхания в беге. |
| Проводит дыхательные упражнения. | Ходьба: -обычная;- упражнения на восстановления дыхания.  | 30 сек | **-** | **-** | Следить за дыханием. |
| Организует измерение ЧСС | Производят измерение частоты сердечных сокращений (15 сек). | 15 сек | **-** | **-** | Учащиеся выполняют замеры самостоятельно, при возникновении затруднений учитель корректирует.  |
| Проводит перестроение в две колонны  | Учащиеся, из колонны по одному, перестраиваются в колонну по два. | 30 сек |  |  |  |
| Организует О.Р.У. | Упражнения для мышц шеи:- наклоны головы вправо, влево, вперед;- повороты головы вправо, влево. | 1 мин | **-** | **-** | О.Р.У. проводит один из учеников. Учитель контролирует их выполнение.Следить за И.П. |
| Объясняет, как должно выполняться упражнение и следит за тем, чтобы упражнение выполнялось правильно. | Упражнения для мышц плечевого пояса: 1. Правую руку согнуть в локте, поднять вверх, опустить назад за голову, левой ладонью взяться на локоть правой. Вдох, задержать дыхание, постараться отвести правый локоть вперед, левой ладонью оказывать сопротивление. На выдохе прекратить давление и сопротивление, расслабить правую руку и, помогая левой рукой, завести ее дальше за спину.2. смена рук.3. Правую руку согнуть в локте перед собой, на уровне шеи, левой ладонью взяться за локоть правой. Вдох, задержать дыхание, постараться отвести правый локоть вперед, левой ладонью оказывать сопротивление. На выдохе прекратить давление и сопротивление, расслабить правую руку и, помогая левой рукой, завести ее дальше за голову.4. смена рук.5. Выполнить круговые разнонаправленные движения рук в плечевых суставах. | 1 мин3 раза3 раза3 раза3 раза8-9 вращений в одну сторону.8-9 в другую. | **-** | **-** | Следить за правильным выполнением упражнений, дыханием. |
| Дает задание, осуществляет индивидуальный контроль. | Упражнения на мышцы туловища и ног: - наклоны в сторону;- круговые движения туловища:-наклон вперед на 4 исходных положения;- вращение согнутой ноги в тазобедренном суставе;- вращение ног в коленных суставах;И. п. – о. с.1- руки вверх ноги в стороны 2-и. п.3 – 4 тоже. | 1 мин | **-** | **-** | Следить за правильным выполнением упражнением, дыханием. |
| Дает задание, осуществляет индивидуальный контроль. | Упражнения для укрепления мышц стопы:И. п. – о.с.1 - вдох - руки поднять верх и встать на носки2 - выдох - руки опустить и встать на пятки3 – 4 – тоже;Ласточка. Стоя на одной ноге, поднять вторую и перевести тело в горизонтальное положение. Руки в стороны, голову поднять, вернуться в и.п. Повторить то же другой ногой. | 1 мин |  |  |  |
| **2. Основная часть**: Удары по мячу снизу.**Цель:** - установление правильности и осознанности выполнения задания всеми учащимися, выявление пробелов и их коррекция.- обеспечение активной работы учащихся для получения конкретных знаний, двигательных и инструктивных компетенций, выраженных сдвигами психических и морфофункциональных показателей развития двигательных, духовно – нравственных и волевых качеств занимающихся. **Задачи:** - установление уровня знаний у большинства учащихся и типичные недостатки.- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;- совершенствование жизненно необходимых и спортивных двигательных навыков;- формирование специальных знаний;- обучение умению применять приобретенные навыки и качества в условиях жизни, спортивной и трудовой деятельности;- обучение правильной техники выполнения упражнений.**Формы организации деятельности учащихся**: фронтальная, индивидуальная, в парах.Методы: упражнения, словесные, наглядные, стимулирование и мотивация, контроль и самоконтроль, игровой метод.**Методы мотивирования (стимулирования) учебной активности учащихся:** похвала, поощрение.  |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **ОГ** | **ПГ** | **СМГ** |
| Учитель показывает и объясняет, как правильно выполнять удары по мячу снизу. | Повторяют предложенные учителем варианты ударов с использованием гимнастических палок. | 5 мин |  |  |  |
| Дает команду разбиться на три команды и предлагает игру «Попал - беги» | Выполняют задание: подающий набрасывает мяч, отбивающий выполняет удар снизу по мячу. Если попал, то бежит до указанной линии и обратно, становясь в конец колонны. Тот, кто не попал – выполняет десять приседаний и становится в конец колонны. Цель игры – как можно чаще попадать по мячу предложенным способом. | 6 мин |  |  | Следить за ходом игры. |
| Русская лапта | Учащиеся делятся на две команды. Условие игры – выполнять удары по мячу снизу. Задача команд набрать наибольшее количество очков. | 11 мин |  |  | Следить за ходом игры. |
| Организует измерение ЧСС | Производят измерение частоты сердечных сокращений (15 сек). | 15 сек | **-** | **-** | Учащиеся выполняют замеры самостоятельно, при возникновении затруднений учитель корректирует.  |
|  **3. Заключительная часть****Снижение двигательной нагрузки, восстановление:****Цель:** приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние и создание установки на эту деятельности, постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние. **Задачи:** - снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;- регулирование эмоционального состояния.Методы: словесные, наглядные, практические.Критерии результативности: измерение параметров функциональной активности основных систем организма, внешние признаки. |
| **Деятельность учителя**  | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **ОГ** | **ПГ** | **СМГ** |
|  |  |  |  |  |  |
| Организует постепенное приведение организма учащихся в относительно спокойное состояние: упражнения на развитие координационных способностей.  | Выполняют упражнения. И.п. – Стоя, правая нога впереди левой на одной прямой (пятка около носка), руки на поясе, глаза закрыты. То же, но со сменой ног.И. п. – о. с. ступни вместе Встаём на носки и держимся так, стараясь не потерять равновесие. | 4 мин  | **-** | **-** | Учащиеся не должны качаться |
| **3.2. Подведение итогов урока, рефлексия.**Цель: - анализ и оценка успешности достижения цели урока и определение перспективы последующей работы. - осознание учащимися своей учебной деятельности, самооценка результатов деятельности своей и всего класса, анализ, фиксирование оценки успешности достижения цели и определение перспективы на будущее. **Задача:** - самооценка и оценка работы класса и отдельных учащихся;- понимание необходимости контролировать результаты учебной деятельности на уроке;- усвоение принципов саморегуляции и сотрудничества.**Методы:** использование алгоритма оценки работы класса и отдельных учеников.**Критерии результативности:** открытость учащихся в осмыслении своих действий и самооценке; прогнозирование способов саморегуляции и сотрудничества. |
| **Деятельность учителя**  | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **ОГ** | **ПГ** | **СМГ** |
| Организует рефлексию:-что удалось (не удалось?)Почему? | Проводят индивидуальную рефлексию, отвечают на вопросы учителя | 1,30мин | **-** | **-** |  |
| Какие трудности Вы испытали, выполняя задание**?** | Оценивают проблемы и трудности, возникшие в ходе выполнения заданий. | **-** | **-** |  |
| Что нового, интересного для вас было в проделанной работе? | Отвечают на вопросы учителя | **-** | **-** |  |
| Почему были допущены ошибки при выполнении задания? | Анализируют правильность выполнения упражнения, выявляют ошибки. | **-** | **-** |  |
| Оценивает качество выполнения заданий, динамику индивидуальных достижений учащихся, выставляет отметки за урок. | Слушают и анализируют оценку учителя. | **-** | **-** |  |
| **3.3. Задание на дом**:**Цель**: Обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания.**Задачи:** - Сообщение и объяснение домашнего задания, разъяснение методики его выполнения.- Инструктаж по выполнению самостоятельных занятий физическими упражнениями.**Критерии результативности:** реализация необходимых и достаточных условий для успешного выполнения домашнего задания всеми учащимися в соответствии с актуальным уровнем их развития; правильное выполнение домашнего задания всеми учениками. |
| **Деятельность учителя**  | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **ОГ** | **ПГ** | **СМГ** |
| -каким будет домашнее задание? Вам предлагается домашнее задание на выбор. Подумайте, кому из вас, исходя из достигнутых результатов на уроке, целесообразно выполнить следующие задания.Продемонстрировать родителям разученное на уроке упражнение. | Слушают, уточняют задание. | 1 мин | **-** | **-** |  |
| Прощается с учащимися. Организует уход из зала | Организованно покидают спортивный зал | 30 с | **-** | **-** | Соблюдение дисциплины при выходе из спортивного зала |