**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 жгута  Правильные 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 мин  0,5 круга  0,5 круга  1 круг  5 раз  0,5 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 мин  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  8-9 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 носки  2 - выдох - руки опустить и встать на пятки  3 – 4 – тоже;  Ласточка. Стоя на одной ноге, поднять вторую и перевести тело в горизонтальное положение. Руки в стороны, голову поднять, вернуться в и.п. По  вторить 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 | |