Конспект урока по физической культуре

Урок проводит: Жукова Светлана Валерьевна

Класс 9 (девочки)

Вид урока – гимнастика

Тип урока – совершенствование, контроль.

Образовательные задачи урока:

1. Учёт техники движений при опорном прыжке через коня в ширину углом.

2. Совершенствование комбинации на гимнастическом бревне.

3. Развитие гибкости посредством ОРУ на гимнастической скамейке.

Воспитательные задачи:

1.Комплексно развивать координацию.

2.Воспитывать упорство и потребность к знаниям физическими упражнениями.

Оздоровительные задачи:

1.Укрепление здоровья.

2.Содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.

Место проведения – спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: гимнастическое бревно, гимнастические маты, гимнастический конь.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Задачи этапа** | **Визуальный ряд** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Формируемые УУД** |
| Подготовительный этап  Основной этап  Заключительный этап | Организовать класс |  | Приветствует и проверяет общую готовность учащихся к уроку | Приветствуют учителя, демонстрируют готовность к уроку | Проявлять дисциплинированность и внимание |
| Сообщение темы и задач урока | Показ его практической значимости | Определение цели, темы, задач урока | Ставят себе цель: знать, уметь, применять | Умение определять собственную деятельность по достижению цели |
| ОРУ с гимнастической скамейкой.  1.И.п-упор лежа, ноги на скамейке. Сгибание, разгибание рук, нога поднята назад - вверх.  2.Сгибание и разгибание рук в упоре сзади (на скамейку).  3.То же, но упор руками на полу, а ноги на скамейке.  4.И.п. стоя на одной ноге (на расстоянии шага от скамейки), другая на скамейке. Медленное приседание.  5.И.п. сидя на скамейке, ноги вытянуты. Сгруппироваться, обхватывая голени руками (с задержкой в положении группировки и без задержки), затем медленно вернуться в и.п.  6.И.п. то же, но в горизонтальном положении: поднять ноги вертикально вверх.  7.Прыжки на скамейку и со скамейки на обеих ногах: вперед назад, с поворотом на 90® и 180 ®.  6.И.п.  1.Оценка техники движений в опорном движке  2.Комбинация на гимнастическом бревне  1)И.п. о.с. шагом правой на конце бревна. Левая нога сзади. Руки в стороны.  2)Шагом левой равновесие «ласточка « /держать /.  3)Выпрямиться, руки вверх, шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу.  4) Шаг левой, полуприседая выпрямляясь, круг правой рукой книзу.  5)Поворот кругом на носках, руки книзу.  6)Шаг польки с правой ноги, шаг польки с левой ноги.  7)Махом одной и толчком другой ноги соскок вперед.  Построение, подведение итогов урока, выставление оценок | По карточке  - Показать учащимся правильное выполнение прыжка  - комбинация на гимнастическом бревне по карточке | 1.Обратить внимание на осанку и дыхание  2. Обратить внимание на правильность выполнения упражнений  3. Обратить внимание на технику безопасности  1.Страховка учителем  2. Обратить внимание на правильность выполнения упражнений  1.Подведение итогов  2. Оценивание | 1.Правильное выполнение упражнений  2.Следить за дыханием  1. Формирование правильной осанки  2. Правильность и четкость в выполнении упражнений  1.Построение | 1.Умение выполнять упражнения по укреплению осанки  2.Формирование бережного отношения к своему здоровью  3.Умение контролировать свои действия, ориентируясь на показ движений учителем  1.Умение осознано и произвольно осуществлять высказывания в устной форме  2.Умения контролировать свои действия, ориентируясь на показ движений учителем  3.Умение самоопределится с заданием и принять решение по его выполнению  Умение дать самооценку собственной деятельности |
|  |
|  | | | | | |