**Конспект урока физической культуры**

Ф.И.О. педагога Фляумер Пётр Давыдович

Класс 6

**Программа:** Рабочая программа «Физическая культура»учащихся 5-9 классов,В.И.Лях,Москва «Просвещение»2014г.

**Раздел программы:** Физическое совершенствование.

**Тип урока:** Образовательно-познавательный

**Тема урока:** Упражнения в висах и упорах, развитие силовых и координационных способностей

**Цель урока:** Создание общих представлений об упражнениях в висах и их значении для развития учащихся

**Задачи урока:**

* Формировать знания о понятиях гимнастических снарядов и гимнастического инвентаря, упражнений в висах, мер безопасности при выполнении упражнений в висах;
* Показать упражнения в висах и выполнить пробное действие;
* Развивать силовые и координационные способности

**Характеристика класса:** в классе учатся 6 детей. Из них 3 девочки. По состоянию физического развития принадлежат к основной группе из занятий физической культуры. Между учениками существует еще не полностью сформированные признаки взаимопомощи, сплоченности; ученики имеют разные ценностно-ориентационные вкусы. В классе ученики делятся за интересами: увлечение компьютером, спортивные игры, музыка. С учителями налаживаются отношения в общении, ученики имеют понимание к учителям.

Условия проведения: спортивный зал МБОУ «Колосовская ООШ»

Материально- техническое обеспечение: перекладина, гимнастическая стенка, гимнастические маты 5 шт., свисток.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Вводно-подготовительная часть**  **1.1. Организационный момент**:  Цель: Организация учащихся, овладение их вниманием:  Задачи:   * Начальная организация учащихся; * Создать условия для того, чтобы учащиеся сами определили тему, цель и задачи урока; * Создать благоприятные психологические и эмоциональные условия взаимодействия учителя и учащихся. | | | | | | | | | | | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | | | | **Дозировка** | | | | | | **ОМУ** | | | |
| Организует построение | Строятся. Дежурный класса отдает рапорт | | | | 30с | | | | | | Строятся в одну шеренгу | | | |
| Предлагает учащимся оценить их готовность к уроку | Осуществляют самооценку и взаимооценку готовности к уроку (дежурный делает вывод) | | | | 30с | | | | | |  | | | |
| Создает ситуацию, где учащиеся сами пытаются определить тему урока  - Что общего у всех этих упражнений?  - Как вы думаете, какая тема урока? О чем сегодня пойдет речь на уроке. | Воспринимают и осознают учебное здание  - Упражнения выполняются на перекладине или гимнастической стенке. Все они в висах.  Анализируют предложенные темы; координируют разные точки зрения и приходят к общему мнению в ходе обсуждения | | | | 30с | | | | | | Предлагает рассмотреть картинки (фотографии), на которых изображены учащиеся выполняющие упражнения в висах на гимнастических снарядах | | | |
| Совместно с учениками формулирует цель, ставит задачи урока | Слушают, высказывают свое мнение, анализируют и в итоге формулируют цель и ставят задачи урока | | | | 1мин | | | | | | Предлагает рассмотреть инвентарь и снаряды, которые будут использоваться для занятия на уроке | | | |
| **1.2. Опрос учащихся по заданному на дом материалу**:  Цель: проверка домашнего задания  Задачи:   * Установить правильность выполнения задания; * Выявить пробелы и их коррекция;   Критерии оценки:  «5» - комбинация из 4-5 упражнений, правильное описание техники выполнения упражнений;  «4» - комбинация из 4-5 упражнений, незначительные ошибки в описании техники выполнения упражнений;  «3» - комбинация из 2-3 упражнений, допущены ошибки в описание техники выполнения упражнений;  «2» - комбинация не составлена, описание отдельного упражнения с грубыми или незначительными ошибками. | | | | | | | | | | | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | | | **Дозировка** | | | | | | | | | | **ОМУ** |
| **ОГ** | | | | | | **ПГ/СМГ** | | | |
| Организует сообщения учащихся по результатам измерений | Делают сообщения;  Анализируют полученные результаты | | | 1мин | | | | | | 1мин | | | |  |
| Выясняет, в чем возникли затруднения при выполнении домашнего задания, и проводит корректировку пробелов | Отвечают на вопросы, слушают друг друга и учителя | | | 1мин | | | | | | 1мин | | | |  |
| **1.3. Разминка**:  Цель: Подготовить учащихся к выполнению упражнений в висах  Задачи:   * Всесторонняя подготовка организма учащихся для наиболее успешного решения задач основной части урока и достижения максимального оздоровительного эффекта; * Подготовить те мышечные группы, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока.   Методы обучения: словесные, наглядные  Формы организации: групповая  Критерии оценки:  Внешний вид, изменение ЧСС | | | | | | | | | | | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | | | | **Дозировка** | | | | | | | **ОМУ** | | |
| **ОГ** | | | **ПГ/**  **СМГ** | | | |
| Организует самоконтроль учащихся за своим состоянием | Осуществляют самоконтроль за своим состоянием | | | | 15с | | | 15с | | | | Измерить ЧСС | | |
| Организует перестроение в две колонны  Предлагает выбрать капитанов для проведения подвижной игры;  Напоминает правила игры «Тропинка, кочки, шалаш»;  Проводит разминку в виде игры | Разбиваются на команды  Выбирают для проведения подвижной игры капитанов команд  Выполняют команды, задания учителя. Перемещаются свободно по залу в колонну по одному  Предупреждают конфликтные ситуации во время проведения подвижной игры | | | | 15с  15с | | | 15с  15с | | | |  | | |
| Показывает и объясняет технику выполнения задания;  Корректирует ошибочные действия учащихся, исправляет индивидуальные ошибки учащихся; | 1.Ходьба;  2.И. п. руки к плечам, вращение в плечевых суставах вперёд;  «Тропинка»  3. И. п. руки к плечам, вращение в плечевых суставах назад;  4.И. п. левая рука вверху, правая внизу по 2 отведения со сменой рук;  «Шалаш»  5.И. п. руки согнуты в локтях, вращение в локтевых суставах к себе и от себя по 4 раза;  «Кочки»  6.И. п. руки согнуты в локтях, вращение в лучезапястном суставе от себя и к себе по 4 раза;  «Тропинка»  7.И. п. руки согнуты в локтевых суставах на уровне груди, отведение рук с согнутыми руками 2 раза и отведение прямых рук с поворотом в левую сторону 2 раза, то же самое в правую сторону;  «Шалаш»  8.И. п. руки на поясе, ходьба в полуприседе;  «Кочки»  9. Приставные шаги, левое плечо вперёд;  10. Приставные шаги, правое плечо вперёд;  «Шалаш»  11. Ходьба  Перестраиваются в колонну по одному | | | | 7мин | | | 7 мин | | | | Руки прямые  Руки держать на уровне груди  Руки держать на поясе  Руки держать на поясе | | |
| Останавливает учащихся и организует контроль над самочувствием учащихся | Останавливаются, соблюдая меры безопасности | | | |  | | |  | | | |  | | |
| Контролирует самочувствие учащихся | Измеряют ЧСС | | | | 15с | | | 15с | | | |  | | |
| **2. Основная часть**:  Цель: Обеспечение активной учебной работы учащихся для получения знаний по понятиям, названиям гимнастических снарядов и гимнастического инвентаря, ТБ и умения выполнять упражнения в висах  Задачи:   * Формирование специальных знаний (упражнения в висах; гимнастическая стенка, перекладина, навесная перекладина; ТБ при выполнении упражнений в висах и упорах); * Развитие физических качеств (силы, ловкости, координации), способных обеспечить успешное обучение двигательным действиям; * Развитие коммуникативных навыков;   Средства:   * Основные, подводящие и подготовительные упражнения общей и специальной физической подготовки; * Упражнения в висах и упорах;   Методы обучения: словесные (объяснение, комментарий) и наглядные (метод непосредственной и опосредованной наглядности);  Формы организации:   * + Групповая, «станционные занятия» и круговая тренировка;   Вид контроля:   * Оперативный;   Содержание контроля:   * + Техническое выполнение упражнений. | | | | | | | | | | | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | | | | **Дозировка** | | | | | | | | **ОМУ** | |
| **ОГ** | | | **ПГ/ СМГ** | | | | |
| Проводит инструктаж ТБ при выполнении упражнений в висах и упорах. Вводит понятия:гимнастическая стенка, перекладина, навесная перекладина, упражнения в висах; организует дискуссию о практической значимости в жизни упражнений в висах и упорах; выясняет, кто не усвоил новый материал, задавая вопросы | Слушают, анализируют, запоминают;  Отвечают на вопросы;  Участвуют в дискуссии | | | | 3мин | | | 3мин | | | | |  | |
| Делит класс на группы по 3-4 человека;  Каждой группе предлагает выбрать карточку с описанием и изображением упражнения в висе или упоре;  Поочередно, каждой группе предлагает выполнить выбранное упражнение;  Корректирует ошибочные (неточные), действия учащихся, исправляет индивидуальные ошибки учащихся | Распределяются на группы;  Выбирают упражнение, обсуждают, договариваются, кто и как осуществляет показ упражнения;  Выполняют упражнение,  анализируют правильность выполнения упражнений;  Сравнивают действие и результат с готовым образцом;  Выявляют грубые ошибки и исправляют их | | | | 5мин | | | Выполняют по самочувствию, можно работать отдельной группой | | | | | Вести себя корректно, поддерживать своих товарищей.  Соблюдайте правила ТБ | |
| Организует работу по выполнению учебного задания в виде круговой тренировки под музыкальное сопровождение;  Корректирует ошибочные (неточные), действия учащихся, исправляет индивидуальные ошибки учащихся | Выполняют упражнения:  1. И. п. вис на перекладине, согнув ноги;  2. И. п. упор лёжа. Сгибание и разгибание рук;  3. И. п. упор сидя, руки сзади. Поднимание и опускание прямых ног;  4. И. п. упор лёжа. Сгибание и разгибание ног;  5. И. п. вис на гимнастической стенке. Поднимание прямых ног;  6. И. п. упор стоя на коленях. «Кошечка»: вдох – выгнуть спину дугой, подбородок прижат к груди, выдох – прогнуться.  Исправляют ошибки | | | | 30// + 20// переход к другому упражнению; выполнить 2 круга | | | Выполняют по самочувствию;  Упор лёжа (на коленях, на бёдрах);  Поднимание согнутых ног;  Уменьшить дозировку, темп | | | | | Дышим ровно;  Не сдерживаем дыхание | |
| **3. Заключительная часть**  3.1. Снижение двигательной нагрузки, восстановление:  Цель: Приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние  Задачи:   * Привести организм учащихся в спокойное состояние; * Снизить активность сердечнососудистой, дыхательной и нервной системы;   Средства:   * + Упражнения на восстановление дыхания;   + Малоподвижная игра;   Методы:   * + Словесные, наглядные, практические | | | | | | | | | | | | | | |
| **Деятельность учителя** | | **Деятельность учащихся** | | | | **Дозировка** | | | | | | | **ОМУ** | |
| **ОГ** | | **СМГ** | | | | |
| Контролирует самочувствие учащихся | | Измеряют ЧСС | | | | 15с | | 15с | | | | |  | |
| Организует выполнение дыхательных упражнений | | 1. На 4счёта - глубокий вдох, на 4счёта – медленный выдох;  2. На 2 счета – резкий глубокий вдох, на 4 счёта - медленный глубокий выдох;  3. на 4 счёта – глубокий вдох, на 2 счёта – резкий выдох | | | | 1мин | | 1 мин | | | | |  | |
| Организует малоподвижную игру: «Кулак- ребро - ладонь» | | Слушают условия игры и выполняют задание | | | | 3мин | | 3мин | | | | | Сидя на гимнастических ковриках;  Сначала правой рукой, потом левой, двумя руками вместе, с открытыми глазами, затем закрытыми | |
| Контролирует самочувствие учащихся | | Измеряют ЧСС | | | | 15с | | 15с | | | | |  | |
| **3.2. Подведение итогов урока**  Цель: Подведение итогов  Задачи:   * Краткий анализ урока, достижения целей; * Подведение итогов учебной деятельности, с оценкой учителя и самооценкой результатов деятельности учащихся; | | | | | | | | | | | | | | |
| **Деятельность учителя** | | **Деятельность учащихся** | | | | **Дозировка** | | | | | | | **ОМУ** | |
| **ОГ** | | | **ПГ/СМГ** | | | |
| Организует построение | | Строятся | | | |  | | |  | | | |  | |
| Подводит итоги урока:  Задает вопросы о достижении цели урока | | Слушают, отвечают | | | | 1мин | | | 1мин | | | |  | |
| Оценивает работу класса в целом и аргументирует оценки отдельных учащихся | | Слушают, анализируют | | | | 1мин | | | 1мин | | | |  | |
| **3.3. Задание на дом**:  Цель: Повторение пройденного материала | | | | | | | | | | | | | | |
| **Деятельность учителя** | | | **Деятельность учащихся** | | | | **Дозировка** | | | | | | | **ОМУ** |
| **ОГ** | **ПГ / СМГ** | | | | | |
| Задает домашнее задание:  - повторить правила ТБ при выполнении упражнений в висах и упорах;  - повторить названия снарядов и инвентаря, используемого при выполнении упражнений в висах;  - уметь описать упражнения в висах и упорах (стр. 120-121) | | | Слушают, запоминают, записывают в дневник | | | | 1мин | 1мин | | | | | |  |
| После звонка, учитель организует уход учащихся | | | Уходят, переодеваются | | | |  |  | | | | | |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Протокол самооценки проекта конспекта урока**

Критерии оценки приведены в таблице. Каждый из кри­териев оценивается по балльной системе:

0 - данная позиция не представлена;

1 - позиция представлена неполно, описа­ние расплывчато, неконкретно;

2 - позиция представлена полно, содержание полно и конкретно.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№ п/п** | **Критерии** | **Самооценка** | **Внеш-няя оценка** |
| 1. | **Оформление конспекта (возможное кол-во баллов 0-4):**   * соответствие оформления конспекта урока примерной схеме, * грамотность и аккуратность написания | **3** |  |
| 2. | **Цель урока (возможное кол-во баллов 0-10):**  соответствие цели урока   * программным требованиям; * содержанию материала; * прогнозам на конечный результат. * Цели, поставленные перед учащимися, содержат критерии, позволяющие им самостоятельно оценить качество полученных результатов. * Cоответствие цели заявленному типу и теме урока. | **7** |  |
| 3 | **Задачи урока (возможное кол-во баллов 0-18):**   * соответствие задач поставленной цели, типу и теме урока; * соответствие задач программным требованиям; * соответствие задач стадиям обучения (ознакомление, разучивание, совершенствование); * отражение в задачах функций урока: формирования предметных, личностных, метапредметных результатов; * способствование развитию познавательных способностей учащихся, воспитанию социально значимых качеств личности, ключевых компетенций; * конкретность поставленных задач; * соответствие поставленных задач уровню подготовленности занимающихся; * определение условий для развития познавательных способностей учащихся, воспитания социально значимых качеств личности, ключевых компетенций; * грамотность формулировки задач урока. | **15** |  |
| 4 | **Структура урока (возможное кол-во баллов 0-8):**   * целесообразность выбранной формы урока; * соответствие структуры урока его типу и целям; * логическая последовательность и взаимосвязь этапов урока. * общая оценка планируемого содержания (знаний по предмету, основных физических упражнений и т.д.). | **7** |  |
| 5 | **Содержание урока (возможное кол-во баллов 0-24):**   * соответствие содержания урока требованиям ФГОС; * логичность изложения материала; * доступность изложения материала; * соответствие изучаемого материала современным достижениям в области физического воспитания; * реализация дифференцированного подхода при отборе содержания материала по предмету; * раскрытие связи физической культуры с другими предметами школьной программы, связи теоретических знаний с практической деятельностью, в которой они используются; * мотивирование и организация учебной деятельности ориентированы на индивидуальные особенности и специфику взаимоотношений учащихся; * планирование работы на основе рефлексии уровня усвоения учебного материала учащимися; * применение методов работы со слабоуспевающими учащимися; * методы и приемы создания рабочей атмосферы на уроке, поддержания дисциплины; * знание критериев оценивания результатов учащихся; * работа с различными информационными ресурсами и программно-методическими комплексами, современными информационно-коммуникативными технологиями, компьютерными и мультимедийными технологиями, цифровыми образовательными ресурсами. | **20** |  |
| 6 | **Вводно-подготовительная часть урока (возможное кол-во баллов 0-34):**   * соответствие критериев достижения результатов деятельности учащихся целям и задачам данного этапа урока; * организация планирования учащимися конечного результата собственной деятельности в ходе разминки; * содержание критериев, позволяющих учащимся самостоятельно оценить качество полученных результатов; * создание условий для поиска и выбора наиболее эффективных способов решения выполнения заданий, * соответствие средств поставленным задачам; * рациональность размещения и передвижений учащихся; * содержание общей разминки, эффективность подобранных средств; * наличие специально-подговительных упражнений; * эффективность комплекса ОРУ для общей и специальной функциональной подготовки организма учащихся к основной части урока; * правильная последовательность упражнений в комплексе ОРУ, оригинальность подобранных упражнений; * целесообразность распределения времени на данной части урока и виды упражнений. * учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся; * оптимальная дозировка упражнений; * целесообразность применения методов организации деятельности учащихся (фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный); * владение словесными методами обучения (команда, указание, распоряжение, оценка, объяснение, беседа, описание, дидактический рассказ и т.д.); * качество сочетания словесных и наглядных методов обучения; * содержательность организационно- методических указаний. | **28** |  |
| 7 | **Основная часть урока (возможное кол-во баллов 0-56):**   * соответствие задач, поставленных на данном этапе урока цели, типу и теме урока; * содержание критериев, позволяющих учащимся самостоятельно оценить качество полученных результатов; * соответствие средств данной части урока решаемым задачам; * соответствие средств данной части урока возможностям занимающихся; * наличие подводящих упражнений для решения задач обучения; * многообразие и оригинальность средств, направленных на решение поставленных задач; * целесообразность распределения времени на виды упражнений основной части урока; * подготовка занимающихся к восприятию информации; * качество владения словесными методами обучения (команда, указание, распоряжение, оценка, объяснение, беседа, описание, дидактический рассказ и т.д.); * целесообразность использования наглядных методов обучения (обычный показ упражнения, использование наглядных пособий, технических средств обучения, имитационный показ, методы направленного «прочувствования движений»); * целесообразность применения методов организации деятельности учащихся (фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный); * целесообразность выбора методов выполнения физических упражнений (поточный, поочередный, одновременный); * *знание учителем техники двигательного действия;* * *соблюдение структуры обучения при использовании методов целостного разучивания, расчлененного разучивания, целостно - расчлененного разучивания;* * соблюдение мер безопасности при выполнении упражнений, обеспечение страховки и помощи; * организация смены одного вида деятельности другим; * организация взаимообучения; * обеспечение дисциплины на уроке; * *соответствие методов и критериев контрольных испытаний, нормативов или тестов, определяемому уровню усвоения материала;* * *содержательность организационно - методических указаний;* * создание условий для планирования собственной деятельности учащихся в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации, поиска средства осуществления; * создание условий для развития у учащихся умения контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок (сравнение действия и результата с готовым образцом; разработка критериев и шкалы оценки работы; самооценка по заданным извне или своим установленным критериям; прогностическая оценка возможности выполнения заданий; сравнение самооценки выполнения задания с оценкой педагога и др.); * использование знаково-символических средств создания моделей игровых ситуаций и тактическихсхемдля постановки новой учебной задачи и разбора игр; * создание условий, в которых учащиеся сами обнаруживают невозможность использования уже освоенного способа действия (алгоритма) в новой ситуации и ставят задачу овладения новым способом действия; * создание ситуации, где учащиеся решают задачи, требующие изменения двигательного стереотипа, конструируя новый способ двигательного действия; * организация работы учащихся в малой группе (команде): создание условий для формирования понимания своей роли (амплуа) и действия в соответствии с этим; обоснования собственной позиции с учетом позиции других, координациявзаимодействия; распределения функций и ролей в совместной деятельности; * формирование у учащихся способности к оценке и самооценке действий и результатов с готовым образцом в соответствии с выделенными критериями; * сочетание методов педагогического оценивания, взаимооценки и самооценки учащихся. | **49** |  |
| 8 | **Заключительная часть урока (возможное кол-во баллов 0-30):**   * содержание критериев, позволяющих учащимся самостоятельно оценить качество полученных результатов; * соответствие подбора средств заключительной части урока нагрузке в основной части; * обеспечение правильного постепенного восстановления организма занимающихся; * *оригинальность в подборе средств;* * *соответствие форм, методов и средств* *восстановления функций организма до исходного состо­яния в начале урока;* * оптимальная дозировка упражнений; * целесообразность распределения времени и видов упражнений в заключительной части урока; * *организация рефлексии и оценки индивидуальных результатов учащихся;* * сочетание методов педагогического оценивания, взаимооценки и самооценки учащихся; * *постановка целей самостоятельной работы для учащихся (что должны сделать учащиеся в ходе выполнения домашнего задания);* * организация учащихся для поиска дополнительной информации, необходимой для выполнения учебного задания (учебники, компьютерные и медиа-пособия, цифровые образовательные ресурсы и др.). * определение и разъяснение учащимся критериев успешного выполнения домашнего задания; * предоставление возможности учащимся самостоятельно ставить и решать задачи в рамках изучаемой темы; * мотивирование учащихся самостоятельно определять объем и содержание дополнительной тренировки для овладения способом действия; * содержательность организационно - методических указаний. | **26** |  |
| 9 | **Проверка домашнего задания (в зависимости от типа урока может проводиться в основной или заключительной части) (возможное кол-во баллов 0-20):**   * соответствие целей и задач опроса предметному материалу, излагаемому педагогом; * обучающий характер опроса; * соответствие методов опроса решению поставленных целей и задач, типу и теме урока; * мотивирование (стимулирование) учебной активности учащихся в ходе опроса; * использование заданий по работе с различными информационными ресурсами и программно-методическими комплексами, современными информационно- коммуникативными технологиями, компьютерными и мультимедийными технологиями, цифровыми образовательными ресурсами; * использование дифференцированных заданий для создания ситуации успеха учащихся; * учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся; * использование педагогического оценивания как метода повышения учебной активности и учебной мотивации учащихся; * соответствие методов и критериев оценивания ответов (действий) учащихся в ходе проверки домашнего задания нормативным требованиям; * содержательность организационно - методических указаний. | **16** |  |