**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 заданияЗадачи:* 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, наглядныеФормы организации: групповаяКритерии 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 колонныПредлагает выбрать капитанов для проведения подвижной игры;Напоминает правила игры «Тропинка, кочки, шалаш»;Проводит разминку в виде игры  | Разбиваются на командыВыбирают для проведения подвижной игры капитанов команд Выполняют команды, задания учителя. Перемещаются свободно по залу в колонну по одномуПредупреждают конфликтные ситуации во время проведения подвижной игры | 15с15с | 15с15с |  |
| 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. ХодьбаПерестраиваются в колонну по одному | 7мин | 7 мин | Руки прямыеРуки держать на уровне грудиРуки держать на поясеРуки 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 висахЗадачи:* 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 состояниеЗадачи:* 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 итоговЗадачи:* 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** |  |