Конспект урока физической культуры

Ф.И.О. педагога: Ермоленко М.Е.

Наименование образовательного учреждения: МБОУ «СОШ №12», класс 5

Программа: А.П. Матвеев 5-9 классы

Раздел программы: Гимнастика с основами акробатики

Тип урока: **образовательно-обучающий**

Тема урока: Техника выполнения кувырка назад из упора присев (с элементами самостраховки назад из самбо)

Цель урока: Создать условия для ознакомления техникой кувырков назад из упора присев

Задачи урока:

1. Актуализация знаний о технике кувырков назад
2. Обучение техники кувырков назад
3. Предупреждение и исправление ошибок при выполнении кувырков назад
4. Развитие внимания, координации, ловкости.
5. Воспитание взаимодействия со сверстниками.

Условия проведения: спортивный зал  
Материально-техническое обеспечение: гимнастические маты, скакалки, платочки, свисток

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

- метод опосредованной наглядности (рисунки);

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Деятельность учителя | Деятельность учащихся | дозировка | ОМУ |
| Организует построение класса, приветствует:  - Чтобы урок физкультуры начать,  Нужно условия нам создать. Сделать мысленный настрой Приглашаю всех со мной.  Глаза закрываем и представляем, Что было вчера, мы забываем, Что будет потом, мы не знаем. Думаем только о том, что сейчас. Хороший, красивый каждый из вас, Вы самое лучшее, что есть на свете. Глаза открываем.  Здравствуйте, дети!  А для того, чтобы понять какой у нас с вами раздел, давайте отгадаем загадку?  Конь, канат, бревно и брусья, Кольца с ними рядом. Перечислить не берусь я Множество снарядов. Красоту и пластику Дарит нам … МОЛОДЦЫ!!!  Давайте посмотрим на картинки и назовем, какие снаряды используются в гимнастике?  D:\ШКОЛА 2017\УЧИТЕЛЬ ГОДА 2018\УРОК УЧИТЕЛЬ ГОДА\снаряды для художественной гимнастики.jpg    Вопрос: - Ребят, а есть у нас с вами в спортзале такой спортивный инвентарь, которого нет на картинках*?*  Давайте подумаем зачем они нам сегодня на уроке?  А это мы узнаем, отгадав загадку:  Мы, как будто акробаты,  Делаем прыжки на мате,  Через голову вперед,  Можем и наоборот.  Нашему здоровью впрок  Будет каждый...  А можем и наоборот, это как? Правильно, назад, может кто-нибудь сформулировать тему урока?  Вопрос: Какие упражнения вы уже выполняли на матах?  Задачу формулируем: продолжить обучение кувырку  Повторение одного их этапов ТБ: Скажите, пожалуйста, можно сразу постелить маты и кувыркаться? Нет, а почему? А что нужно сделать?  Правильно: «Это одно из условий техники безопасности! Чем выше температура тела, тем меньше вероятность получить травму!» | Строятся, закрывают глаза, открывают, приветствуют учителя.  Слушают загадку, отгадывают. Все вместе: «Гимнастика»  Смотрят на картинки, перечисляют снаряды. Для художественной гимнастики:  скакалки, булавы, обруч, мяч, лента  Для спортивной гимнастики: кольца, бревно, гимнастический конь и козел, конь с ручками, брусья…  Отвечают: Есть! Гимнастические маты.  Все вместе:  кувырок  Отвечают: назад  Учащиеся рассуждают, отвечают  «Техника выполнения кувырка назад из упора присев»  Учащиеся отвечают: «Различные акробатические упражнения, кувырки вперед, назад…»  Учащиеся отвечают: «Нужно выполнить разминку, подготовить сначала организм к предстоящей работе!» | 30 сек  30 сек  1 мин  30 сек  30 сек  1 мин  1 мин | Обратить внимание на внешний вид учащихся  Помощь в формулировке ответов, если потребуется.  Помощь в формулировке ответов, если потребуется.  Помощь в формулировке ответов, если потребуется.  Помощь в формулировке ответов, если потребуется. |

**1.2 Разминка**:

Цель данного этапа урока:  обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение общеразвивающих упражнений со скакалкой);

Задачи:

- подготовка групп мышц шеи, плечевого пояса, туловища и ног, для участия 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Деятельность учителя | Деятельность учащихся | дозировка | ОМУ |
| Дает команду: «Напра-во! В обход по залу шагом, марш!»  Дает задания в ходьбе и показывает  их правильное выполнение.  Учитель проводит упражнение на дыхание: **Очистительное дыхание со звуком «Ха» обладает тонизирующим воздействием, способствует снятию нервного напряжения, освобождению от ощущения внутреннего беспокойства.**  Учитель загадывает загадку:  На гимнастику хожу,  Крепко с мячиком дружу.  Я не палка и не скалка,  А весёлая...?  Рассказ учителя о пользе скакалки: **Скакалка это волшебный снаряд в гимнастике!!!** Прыжки на скакалке   * Укpeпляют пpecc, зoнa плeч и нижняя чacть тeлa. * тpeниpyeт вынocливocть, лyчшe пepeнocит длитeльныe нaгpyзки. * Пpыжки yкpeпляют cepдeчнo-cocyдитcyю cиcтeмy. * Peбeнoк, кoтopый зaнимaeтcя co cкaкaлкoй, бyдeт имeть хopoшee физичecкoe paзвитиe. * Cкaкaлкa cпocoбcтвyeт пpaвильнoмy фopмиpoвaнию ocaнки   **Прыгать надо правильно:**   * Нeльзя пpизeмлятьcя нa вcю cтoпy. Этo чpeвaтo тpaвмoй кoлeнных cycтaвoв. * Нe пoдпpыгивaйтe cлишкoм выcoкo. Этo никaк нe влияeт нa peзyльтaт. Пpи вpaщeнии cкaкaлки зaдeйcтвyйтe лишь киcти. Лoкти дoлжны быть пpижaты к тeлy и нe двигaтьcя.   Организует ОРУ со скакалкой  Объясняет, как должно выполняться упражнение | Идут в обход по залу в колонну по одному, соблюдая дистанцию 2 шага  Выполняют задания:  Ходьба:   * На носках, руки на поясе * На пятках, руки за головой. * На внешней стороне стопы. * Перекаты с пятки на носок * С высоким подниманием коленей. * Полуприсед. Руки в стороны, вверх, вперед, в стороны, на пояс. * Полный присед, гусиный шаг * Прыжки из полного приседа вверх * Спортивная ходьба   Бег:  -обычный   * - правым боком * Левым боком, * Приставной галоп * С высоким поднимание бедра * Захлест голени * По свистку упор присев, по второму бегом марш * По свистку – команда кругом марш * С подскоком, * Спортивная ходьба * Ходьба   Учащиеся выполняют упражнение на дыхание  И.п. — стоя, ноги на ширине плеч. С медленным вдохом поднять расслабленные руки над головой, задержать дыхание на несколько секунд и представить себя стоящим на краю глубокой пропасти, держа в руках сосуд, содержащий все, что омрачает жизнь - горести, страхи, физические недуги. Немного наклониться вперед (с прямой спиной) и со звуком «Ха» резким движением сбросить сосуд в пропасть. Звук должен не произноситься, а образовываться выходящим из груди воздухом. После выдоха некоторое время оставаться в наклоне, раскачивая руки, до ощущения желания сделать вдох.  Дети все вместе отвечают: «Скакалка»  Учащиеся внимательно слушают  Выполняют ОРУ:  Круговые вращения головой, вправо, влево  Наклоны головы - вправо, влево, вперед, назад   1. 1. И.п. скакалка внизу   1 – скакалка вверх, правая нога назад  2 – и.п.  3 – скакалка вверх, левая нога назад  4 – и.п.   1. 2. И.п.: ноги врозь; скакалка, сложенная вчетверо, за головой, руки согнуты 1–2 – разгибая руки вверх и натягивая скакалку, поворот туловища вправо, потянуться – вдох; 3–4 – и.п. – выдох.  3. То же с поворотом влево. В и.п. руки держать свободно, без напряжения. пола. 2. 4. И.п.: ноги шире плеч, скакалка внизу, сложенная вдвое 1 – руки вперед в стороны, поворот туловища вправо; 2 – и.п.; 3–4 – то же с поворотом влево. 3. 5. И.п. – скакалка внизу   1 – скакалка вверх  2 – наклон вперед  3 – приседание, скакалка вперед  4 – и.п.   1. 6. И.п. – скакалка внизу,   1-2 – выкрут назад,  3-4 – выкрут вперед   1. 6. И.п. – скакалка внизу   1-2 – перешагнуть скакалку  3-4 – выкрут вперед   1. 7. Прыжки на скакалке, вращение вперед 2. 20 раз на правой, 20 – на левой, 20 – на двух 3. Тоже – вращение назад 4. 8. Прыжки, вращение скакалки руки скрестно, 20 раз 5. 9. Тоже с вращением назад | 30 сек  1 мин  2 мин  1 мин  2-3 раза  30 сек  1 мин  5 мин | Следить за осанкой, задания выполнять под счет, следить за правильным выполнением упражнений  Требует от учащихся  чёткого выполнения упражнений.  Дает рекомендации правильного дыхания в беге: смешенное дыхание, и носом, и ртом  Следить за правильностью дыхания, положением рук  Следит за правильным выполнением упражнений  При повороте тянуться «в струнку», не отрывая стопы от  Во время поворота плечи не опускать, ноги с места не сдвигать. Дыхание произвольное, без задержки |

Основная часть

Цель: создать условия для обучения техники кувырков назад из положения сидя

Задачи: освоить кувырок назад;

интегрировать один из самостраховки самбо, посредством группировки и игры.

Повторить ранее изученные группировки, перекаты назад

Формы организации учащихся: фронтальный, индивидуальный, в парах

Методы:  упражнения, словесные, наглядные, стимулирование и мотивация, контроль и самоконтроль, игровой метод.

Методы мотивирования (стимулирования) учебной активности учащихся: похвала, поощрение.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Действия учителя | Действия учащегося | дозировка | | ОМУ |
| Учитель показывает и объясняет, как правильно выполнить группировку Представляем, что ты ежик, носик прячем, подбородком тянемся к груди, сзади нас яблоки, мы их собираем (группировка)  D:\ШКОЛА 2017\УЧИТЕЛЬ ГОДА 2018\УРОК УЧИТЕЛЬ ГОДА\ЕЖИК1.jpg–  **Группировка** - это  это положение тела, максимально согнутого вперед во всех суставах, при котором слегка разведенные (на ширину ладони) колени, а также подбородок плотно прижаты к груди; правая рука согнута и удерживает правую голень за середину, локоть – у боковой поверхности бедра. Левая рука согнута и удерживает левую голень за середину, левый локоть – к боковой поверхности бедра    Учитель показывает  с технику выполнения группировки.  Учитель задает вопрос: «Итак, по каким критериям мы можем оценить правильность выполнения задания?»  **Перекат** – это  вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову).  D:\ШКОЛА 2017\УЧИТЕЛЬ ГОДА 2018\УРОК УЧИТЕЛЬ ГОДА\перекат назад.jpg  Учитель показывает технику перекатов в группировке  Ребята, **"Перед тем, как научиться стоять, научись падать"** гласит народная мудрость. Умение падать, не разбиваясь, особенно, если принять во внимание наши скользкие дороги, необходимо. Именно группировки тренируют тело к безопасным падениям. Умение срочно группироваться помогает нашему телу в экстремальных ситуациях. А умение ориентироваться в пространстве после того, как мир пусть и на секунду встал кверху тормашками - хороший навык для будущей взрослой жизни! И сейчас мы с вами познакомимся с самостраховкой из самбо.  САМОСТРАХОВКА на спину Учитель показывает, обьясняет  https://profilib.net/reader/15/96/b109615/017.jpg  Учитель задает вопрос: «Итак, по каким критериям мы можем оценить правильность выполнения задания?»  Игра с мячом:  Класс делится на пары.  **КУВЫРОК НАЗАД ИЗ УПОРА ПРИСЕВ**  **Показ:**  D:\ШКОЛА 2017\УЧИТЕЛЬ ГОДА 2018\УРОК УЧИТЕЛЬ ГОДА\кувырок назад из упора присев.jpg **1**. Группировка  **2.** Усложним задачу: Группировка из упора присев. Заканчиваем в той же позиции, из которой начинали –  **3.** Для того, чтобы у нас получилась последняя фаза кувырка, нам надо лечь на спину, руки положить на ладони и ногами тянуться назад –  **4.** Теперь совмещаем все предыдущие фазы и у нас получится кувырок – кувырок  Учитель задает вопрос:  **Есть ли польза от кувырков?**  Кувырки способствуют   * активному развитию головного мозга и налаживанию связей между нейронами; * развивают координацию, чувство равновесия; * способствуют развитию всех групп мышц тела ребенка; * способствуют развитию согласованности действий   Игра «Гусеница» все участники принимают положение седа, согнув ноги. Каждый игрок захватывает сидящего за ним партнера за голеностопы. Таким образом, вся колонна напоминает гусеницу. По сигналу обе команды, поочередно передвигая то ноги, то ягодицы, передвигаются до набивных мячей, огибают их и таким же способом возвращаются обратно. Побеждает команда, которая выполнит задание первой, не расцепившись  **Игра «Выхвати платок»** | Учащиеся, изображая ежика, выполняют группировку  Дети отвечают (подбородок прижат к груди, спина круглая правильное положение рук на голени)  Учащиеся выполняют перекаты  Дети внимательно слушают, выполняют самостраховку на спину  Дети отвечают: подбородок прижат, спина круглая, колени разведены, руки прямые под углом 45 градусов  Выполняют задание, данное учителем. Один с мячом, второй на мате. Учащийся с мячом выполняет передачу второму. Он, получив мяч, выполняет перекат на спину в группировке, возвратившись в и.п., передает мяч обратно.  Дети выполняют подводящие упражнения и кувырок назад  Слушают внимательно учителя, рассуждают  Выполняют задание, предложенное учителем  Учащиеся выполняют задание, данное учителем. **Играют в парах. У каждого игрока платок , который они прячут (в карман, в рукав, за шиворот…) Задача: забрать платок** | | 1,5 мин  повтор 5- 8 раз  30 сек  1,5 мин  3 мин  30 сек  3 мин  10 мин  5-8 раз  5-8 раз  8-10 раз  1 мин  3 мин  3 мин | Следит за правильностью выполнения группировки  Помогает в формулировке ответа, если возникает такая необходимость  Следит за правильностью выполнения перекатов  Следит за правильностью выполнения самостраховки назад  Помогает в формулировке ответов, если требуется такая необходимость  Следит за ходом игры  Следит за техникой выполнения кувырка назад, исправляет ошибки  Помощь в формулировке ответов, если это потребуется.  Следит за ходом игры, исправляет ошибки  Следит за ходом игры, исправляет ошибки |

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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Деятельность учитель | Деятельность учащихся | дозировка | ОМУ |
| Организует постепенное  приведение организма учащихся в относительно спокойное состояние, проводит игру на внимание «Пианино». | Все учащиеся садятся на скамейку, кроме крайних игроков, кладут свои руки на колени соседей справа и слева. Таким образом, все руки перекрещиваются. Далее, игрокам нужно хлопать руками по коленям по порядку. И, поскольку все руки перемешаны, угадать свою очередь довольно сложно.  Игрок, который хлопнул не в свою очередь или замешкался, штрафуется: он убирает «ошибившуюся» руку за спину. Таким образом, у его соседа изменяются условия и игра немного усложняется. Кроме того, для усложнения игры участники всё время ускоряют темп.  Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок. Он и объявляется победителем. И всё начинается с начала. | 1 мин | Следит за ходом игры |

**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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| * Как вы считаете, мы справились с задачей? * А были сложности? * А как решить? * А что-нибудь новое узнали на уроке?   **Рефлексия:** | Отвечают на вопросы, рассуждают  Выходя из спортзала прикрепить смайлики: - красный – выполнил задачу  - желтый – не в полной мере выполнил задачу | 1 мин  30 сек | Помогает в формулировке ответов, если это необходимо |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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.  **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** |
| В учебнике Матвеева за 5 класс, в Главе 2, стр. 66-67 Там наглядно показана техника выполнения кувырка назад, и еще вам комплекс ежедневной зарядки, комплекс со скакалкой, выполняя который, вы будете здоровы и красивы!!!  C:\Documents and Settings\Администратор\Рабочий стол\УРОК УЧИТЕЛЬ ГОДА\комплекс со скакалкой.jpg | Слушают, получают карточки с ОРУ со скакалкой, уточняют задание. | 1 мин |  |
| Прощается с учащимися: На этом наш урок окончен, всем СПАСИБО, вы БОЛЬШИЕ МОЛОДЦЫ! До свидания!!!  Организует уход из зала | Организованно покидают спортивный зал | 30 с | Соблюдение дисциплины при выходе из спортивного зала |