

## Конспект урока физической культуры

**Класс 9 - 9в**

**Программа:** по физической культуре для специальных медицинских групп под ред. А.П. Матвеева;

**Раздел программы:** Гимнастика.

**Тип урока:** комбинированный

**Тема урока:** Контроль акробатической комбинации. Атлетические единоборства.

**Цель урока:** Контроль освоения техники акробатической комбинации, формирование знаний о видах борьбы.

**Задачи урока:**

1. Контроль знаний и навыков освоения выполнения акробатической комбинации
2. Обучение техники группировки, перекатов в группировке.
3. Развитие внимания, координации, ловкости с помощью остаточного зрения и сохранных анализаторов.
4. Воспитание взаимодействия со сверстниками.

**Условия проведения:** Спортивный зал

**Материально-техническое обеспечение:** Гимнастические маты, карематы, рельефные карточки.

### 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 учащихся ЧСС	Строятся, приветствуют учителя.	30 сек	
Вопросы учащимся: наводящие на цель урока	Учащиеся рассуждают, отвечают и тем самым определяют задачу урока	30 сек	
Вопрос учащимся: Каковы двигательные действия при выполнении акробатической комбинации?	Учащиеся рассуждают, отвечают и тем самым определяют задачу урока	30 сек	

#### 1.2 Разминка:

**Цель данного этапа урока:** обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение обще - развивающих упражнений);

**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, переменного – 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
Дает команду: «В обход по залу шагом, марш!»	Идут в обход по залу в колонну по одному, соблюдая дистанцию 2 шага	5 сек	Следит за интервалом. Следить за осанкой, следить за правильным выполнением упр
Дает задания в ходьбе	Выполняют задания: <u>Ходьба:</u> - обычная; - на носках, руки за вверх; - на пятках, руки за голову; - перекатами с пятки на носок, руки на поясе; - в полуприседе;	1 мин	Следить за движением рук и дыханием.
Дает беговые задания	<u>Бег:</u> - приставными шагами правым боком; - приставными шагами левым боком; - левым — правым боком; - прямыми ногами вперед; -прямыми ногами назад;	2 мин	Требует от учащихся чёткого выполнения упражнений.
Проводит дыхательные упражнения.	<u>Ходьба:</u> -обычная; - упражнения на восстановления дыхания.	1 круг	Следить за дыханием.
Организует измерение ЧСС	Производят измерение чистоты сердечного сокращения (6 сек).	15 сек	Учащиеся выполняют замеры самостоятельно
Организует ОРУ	ОРУ проводит один из учеников. Учитель контролирует их выполнение	10 мин	Следить за правильным выполнением упражнений, дыханием.

## 2. Основная часть:

### Цель:

- выявление пробелов для коррекция, оценка правильности и осознанности выполнения акробатической комбинации всеми учащимися,
- 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 и умений учащихся и выявление типичных недостатков.
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- формирование 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.

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

Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Дозировка	ОМУ
Учитель организывает подготовку к контролю акробатической комбинации	Повторяют комбинации.	5 мин	Проводит корректировку
Контроль комбинаций выставление оценок	Выполняют комбинации, анализируют выполнение других учащихся	7 мин	
Учитель показывает с помощью учеников технику выполнения падений.	Учащиеся выполняют падения	2 мин	
Показывает технику подсечек, приемов	Пробуют выполнить подсечки, приемы	10 мин	
Организовывает уборку инвентаря	Ученики убирают инвентарь	1 мин	Следить за правильностью выполнения
Организует измерение ЧСС	Производят измерение частоты сердечного сокращения (6 сек)	30 сек	Учащиеся выполняют замеры самостоятельно, при возникновении затруднений учитель корректирует

### 3 Заключительная часть

#### 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
Организует рефлекссию: -что удалось (не удалось?) Почему?	Проводят индивидуальную рефлекссию, отвечают на вопросы учителя	1 мин	Помощь в формулировке ответов если это требуется

Какие трудности Вы испытали, выполняя задание?	Оценивают проблемы и трудности, возникшие в ходе выполнения заданий.	1 мин	Помощь в формулировке ответов если это требуется
Что нового, интересного для вас было в проделанной работе?	Отвечают на вопросы учителя. Анализируют правильность выполнения упражнения, выявляют ошибки.	1 мин	Помощь в формулировке ответов если это требуется