**Конспект урока физической культуры**

**Выполнил:** учитель физической культуры Воронин Алексей Викторович **Класс 7 «В»**

**Программа**: по физической культуре: предметная линия учебников В. И. Ляха 8-9 классы,

М. Просвещение, 2014;

**Раздел программы**: элементы единоборств

**Тип урока**: Оброзовательно – обучающий.

**Тема урока:** обучение освобождение от захватов, основная стойка и перемещение в стойке.

**Цель урока:** создать условия

- для качественного освоения учащимися технических приёмов элементов единоборств

- для развития умений соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- для усвоения правил индивидуального и коллективного безопасного поведения, понимания ценности здорового образа жизни.

**Планируемые результаты:**

1. В процессе групповой и индивидуальной работы освоение основных технических приёмов перемежения в стойках борца, освобождение от различных видов захватов.
2. Умение соотносить, контролировать, корректировать свои действия в процессе достижения результата.
3. В процессе групповой работы понимание ценности здорового образа жизни.

**Предмет оценивания:**

- умение выполнять основные технические приёмы освобождений от захватов в стойках борца;

- умение выявлять затруднения в выполнений задания групповой и собственной деятельности.

**Условия проведения**: спортивный зал «СОШ №10» г. Славгород

**Материально- техническое обеспечение**: гимнастические маты, канат, гимнастическая скамейка, баскетбольные мячи.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Вводно-подготовительная часть**  **1.1. Организационный момент, проверка домашнего задания.**  **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), наглядные (показ упражнения учеником, демонстрация техники выполнения упражнений), практические (практическое выполнение упражнений). | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Деятельность учителя** | | **Деятельность учащихся** | | | **Дозировка** | | | | | | | **ОМУ** | | | |
| Организует построение класса, приветствует:  «Здравствуйте, ребята»!  Какие виды стоек борца вы знаете, умеете ли вы освободятся от захватов? Совершенно верно.  Сегодня мы закрепляем передвижные в стойках борца и будим учится освобождается от захватов. Ребята ваша цель сегодня на уроке?  Ребята вы прочитали дома ст.134-136 | | Строятся, приветствуют учителя.  Учащиеся рассуждают, отвечают  Отвечают на вопросы по теме | | | 30 сек  3,5 мин | | | | | | | Обратить внимание на внешний вид учащихся.  Создаёт положительный настрой  Помощь в формулировке ответов  Помощь в формулировке ответов | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.2 Разминка**:  **Цель данного этапа урока:** обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение общеразвивающих упражнений).  **Задачи:**  - подготовка групп мышц рук, пальцев, шеи, плечевого пояса, туловища и ног,дляучастия 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).  **Методы:** словесные, наглядные, метод строго регламентированного упражнения, переменно – 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** | |
|  |  | | | | **ОГ** | | | | **ПГ** | | **СМГ** | | |  | |
| Дает команду: «Налево в обход шагом, марш!» | Идут в обход по залу в колонну по одному, соблюдая дистанцию 2 шага | | | | 30сек | | | | **-** | | **-** | | | Следит за интервалом в 2 шага. Следить за осанкой, задания выполнять под счет, следить за правильным выполнением упражнения. | |
| Дает задания в ходьбе и показывает их правильное выполнение. | Выполняют задания:  Ходьба:  - обычная во время движения сжимая и разжимая пальцы рук ;  - на носках, во время движения вращая запястья во внутрь, наружу;  - на пятках, руки за голову;  - перекатами с пятки на носок, во время движения пальцы рук в замок вращение право, лево;  - в полуприседе. | | | | 30сек | | | | **-** | | **-** | | | Следить за движением рук и дыханием. | |
| Дает и показывает беговые задания. | Бег:  - обычный;  - приставными шагами правым боком, с одновременным вращением рук в плечевых суставах вперед;  - приставными шагами левым боком, с одновременным вращением рук в плечевых суставах назад;  - сгибая ноги вперед;  -сгибая ноги назад;  - с выпрыгиванием вверх, колени к груди;  -бег обычный. | | | | 2 мин  0,5 круга  0,5 круга  1 круг  5 раз  0,5 круга | | | | **-** | | **-** | | | Требует от учащихся чёткого выполнения упражнений.  Дает рекомендации правильного дыхания в беге. | |
| Проводит дыхательные упражнения. | Ходьба:  -обычная;  - упражнения на восстановления дыхания. | | | | 15 сек | | | | **-** | | **-** | | | Следить за дыханием. | |
| Проводит перестроение в две колонны | Учащиеся, из колонны по одному, перестраиваются в колонну по два. | | | | 30 сек | | | |  | |  | | |  | |
| Организует О.Р.У. | Упражнения для мышц шеи:  - наклоны головы вверх вниз, с одновременными поворотами вправо влево. | | | | 45 сек | | | | **-** | | **-** | | | Следить за отсутствием резких движений  Следить за И.П. | |
| Объясняет, как должно выполняться упражнение и следит за тем, чтобы упражнение выполнялось правильно. | Упражнения для мышц плечевого пояса:  1-2 - Одновременное вращение рук в плечевых суставах, снизу вверх, слева направо.  3-4- То же.  И. п. – О. с  1- Шаг правой вперёд.  2- Поворот с одновременным вращением рук в плечевых суставах, снизу вверх, слева направо.  3-4- То же в другую сторону.  1 - Тяга рукой снизу вверх назад, с одновременным поворотом туловища.  2- И. п.  3-4- То же.  1- Шаг правой ногой вперёд боком с одновременной тягой рукой снизу вверх назад и поворотом туловища.  2 - И. п.  3-4 - То же в другую сторону. | | | | 2 мин  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз | | | | **-** | | **-** | | | Следить за правильным выполнением упражнений, дыханием. | |
| Дает задание, осуществляет индивидуальный контроль.  Учащиеся встают в пары. Берут захват «борцовский замок» и перетягивают друг друга на свою сторону.  Все молодцы! Мышцы готовы. Настроение бодрое? Продолжаем. | Упражнения на мышцы туловища и ног:  - круговые вращения туловища;  - круговые вращения в тазобедренном суставе;  1- руки вверх  2- шаг вперёд с приседом, руки вниз  3- О. с.  4 - И. п.;  1 – мах ногой в сторону  2 - И.п.  3-4- то же другой ногой;  1-2 – перекат с ноги на ногу слева направо  3-4 – то же, в другую сторону;  И.п. – О.с.  1- руки вверх, ноги в стороны  2- И.п.  3-4- то же.  Задача – не зайти за линию двумя ногами. | | | | 2 мин  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  3-4  раза | | | | **-** | | **-** | | | Следить за правильным выполнением упражнением, дыханием.  Стопа двигается в сторону, параллельно полу  Упражнение выполняется прыжком.  Спина прямая. | |
| **2. Основная часть**:  **Формы организации деятельности учащихся**: фронтальная, индивидуальная, в парах, групповая.  **Цель:** закрепить перемежения встройках волейболиста.  **Задачи:** интегрировать элементы самообороны без оружия в текущую тему урока, сформировать умения правильного взаимодействия с партнёром.  Методы: упражнения, словесные, наглядные, стимулирование и мотивация, контроль и самоконтроль, игровой метод, групповой и дифференцированный методы.  **Методы мотивирования (стимулирования) учебной активности учащихся:** похвала, поощрение. | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | | | | **Дозировка** | | | | | | | | **ОМУ** | | |
| **ОГ** | | | **ПГ** | | **СМГ** | | |
| Даёт команду: «налево» | Поворачиваются на лево, набирают интервал между друг другом | | | | 30 сек | | |  | |  | | | Следит за интервалом в 2 шеренгах | | |
| Ознакомление с основными защитными стойками.  Показ стоек борца | Выполняют задания :  *Фронтальная стойка*. В этой стойке туловище немного наклонено вперед, ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч. Обе ступни находятся на одинаковом уровне, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, в большей степени – на передние части ступней.  *Правая стойка*. обучающийся стоит в том же положении, что и во фронтальной стойке, с той лишь разницей, что правая нога выдвинута вперед на расстояние одной ступни, а левая развернута влево под углом 35–40°.  *Левая стойка*. обучающийся стоит в том же положении, что и во фронтальной стойке, с той только разницей, что вперед выставлена на расстояние одной ступни левая нога, а носок правой ноги развернут вправо под углом 35–40°. | | | | 5 мин  2-3 мин  2-3 мин  2-3 мин | | |  | |  | | | Личный показ стоек. Использовать индивидуальный подход к каждому.  Требует от обучающихся чёткого выполнения упражнения.  Дает рекомендаций по правленому выполнению стоек | | |
| Дает команду: «первая шеренга кругом (учащиеся становятся друг к другу лицом)»  Рассказывает о видах захватов и освобождение от них.  Показ освобождения от захватов (показ сопровождается объяснением) | Обсуждают виды захватов и способы освобождения от них.  *Захват запястья снизу:* первая шеренга выполняет захват за запястье вторая шеренга выполняет освобождение (освобождение проводится при помощи вращательного движения в сторону вниз-вовнутрь большого руки нападавшего) затем первая шеренга меняется со второй  *Захват запястья сверху:* первая шеренга выполняет захват за запястье вторая шеренга выполняет освобождение (освобождение проводится при помощи выручательного движения в сторону большого пальца нападающего изнутри на руку(при выполнений движение руки защищающегося должна как бы обвивается вокруг руки нападающего)). затем первая шеренга меняется со второй.  *Захват запястья двумя руками снизу:* первая шеренга выполняет захват за запястье двумя руками вторая шеренга выполняет освобождение (Взять свободной рукой сжатую в кулак кисть захваченной руки, движением вниз разорвать захват в сторону больших пальцев нападающего.) затем первая шеренга меняется со второй. | | | | 30 сек  5 мин  3-4 мин  3-4 мин  3-4 мин | | |  | |  | | | Помощь в формулировке ответов  Следить за правильностью выполнения задания, исправление ошибок при выполнении задания. Следит за техникой безопасности.  Следить за правильностью выполнения задания, исправление ошибок при выполнении задания. Следит за техникой безопасности  Следить за правильностью выполнения задания, исправление ошибок при выполнении задания. Следит за техникой безопасности | | |
| Задаёт вопрос: «итак, ребята какие стоики борца вы знаете, с какими трудностями вы столкнулись при выполнении освобождении от захватов?»  Словестное оценивание | Отвечают. Обсуждают свой ошибки. | | | | 3-4 мин | | |  | |  | | |  | | |
| **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.  Критерии результативности: измерение параметров функциональной активности основных систем организма, внешние признаки. | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Деятельность учителя** | | | **Деятельность учащихся** | | | | **Дозировка** | | | | | | | | **ОМУ** |
| **ОГ** | | **ПГ** | | **СМГ** | | | |
| Организует постепенное приведение организма учащихся в относительно спокойное состояние: упражнения на развитие координационных способностей. | | | Выполняют задание:  Учащиеся разбираются по парам,  1 задание: учащиеся на скамейках в парах выполняют перетягивание каната.  2 задание: учащиеся на скамейках в парах, между собой держат баскетбольный мяч выполняют переталкивание друг друга. | | | | 1 мин    2 мин  2 мин | | **-** | | **-** | | | | Следить за техникой безопасности при выполнении задания.  Следить за правильностью группировки при падении со скамейки. |
| **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** | | |
| **ОГ** | | **ПГ** | | **СМГ** | | |
| Организует рефлексию:  Вспомните тему урока!  -что удалось (не удалось?)  -за что можете себя похвалить?  Мне хочется вас похвалить за…..  Ребята, перед вами плакат на нем два смайлика вокруг них наклеены нарисованные мячи. Если вы считаете, что у вас все получилось на уроке, то наклейте мяч на тот смайлик который веселый, если нужно еще потренироваться наклейте на задумчивого смайлика,  -Есть необходимость дома закрепить изученное? | | | Проводят индивидуальную рефлексию. Оценивают проблемы и трудности, возникшие в ходе выполнения заданий. | | | 2мин | | **-** | | **-** | | |  | | |
|  | | |  | | | **-** | | **-** | | |  | | |
| **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.  - Инструктаж по выполнению самостоятельных занятий физическими упражнениями.  **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** | | |
| **ОГ** | | | **ПГ** | | **СМГ** | | |
| Обеление домашнего задания обучающимся | | | | Прочитать стр.134-140.  Ответить устно на вопросы 2,4,5. | 1 мин | | |  | |  | | | Проследить чтобы все поняли домашние задание | | |
| Прощается с учащимися.  Давайте поблагодарим друг друга за работу на уроке аплодисментами. Пауза. Организует уход из зала. | | | | Организованно покидают спортивный зал. | 30 с | | | **-** | | **-** | | | Соблюдение дисциплины при выходе из спортивного зала. | | |