



Конспект урока по физической культуре для учащихся 11 класса (юноши). Раздел «Гимнастика».
«Атлетическая гимнастика».

Тип урока: образовательно-тренировочной направленности.

Тема урока: «Развитие силовых способностей с помощью современных спортивно- оздоровительных систем физических упражнений».

Цель: Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и умственному развитию и всесторонней физической подготовленности обучающихся.

Задачи урока: 1) Развивать все мышечные группы опорно-двигательного аппарата человека (совершенствовать комплекс физических упражнений по атлетической гимнастике). 2) Совершенствовать знания обучающихся по основным мышцам человека и их функциям (уметь определять упражнение, в котором участвуют определенные мышцы).

3) Совершенствовать ЗУН в технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах. 4) Содействовать формированию адекватной самооценки. 5) Повышать уровень самостоятельности, активности, коммуникативных умений и навыков. Развивать продуктивное мышление.

УУД:

Личностные: формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Регулятивные:

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные:

- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перенапряжения средствами физической культуры.

Коммуникативные:

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Формы организации учебной деятельности: индивидуальные, фронтальные, коллективные, групповые.

Методы обучения: стимулирования и мотивации познавательной деятельности, контроля и самоконтроля;

методы организации: проблемно-поисковые; индивидуальных заданий, элементы круговой тренировки, соревновательно - игровой;

наглядные: ИКТ, иллюстрации;

словесные: беседа, диалог.

Межпредметные связи: биология, основы безопасности жизнедеятельности.

Части урока	Этапы урока		Частная задача этапа	Дозировка	Организационно-методические указания
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся			
1. Вводно-подготовительная часть (10мин)	<p>Цель: создание психологической и морфофункциональной готовности обучающихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установке.</p> <p>1.1Организационный момент:</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изначально организовать обучающихся. 2. Создать целевую установку на уроке. 3. Обеспечить внимание, дисциплину, собранность. 4.Регулировать эмоциональное состояние, создать благоприятные психические и эмоциональные условия взаимодействия учителя и обучающихся. 5. Психологически настроить на предстоящую работу. 				
	<p>1. Постановка проблемы: «Никто не знает, каковы его силы, пока не испробует их». И.В.Гете.</p>	<p>Активное участие в диалоге с преподавателем.</p> <p>Активизируют учебную деятельность по поиску способов их решения.</p>	<p>Мотивация деятельности обучающихся</p>	<p>1мин.</p>	<p>Построение в шеренгу. Проверка готовности: наличие спортивной</p>

	<p>Обучающимися будет предложено решение проблемы, например, сколько раз будет выполнено упражнение, на каких снарядах, вид упражнения и т.д. Знакомство с планом урока. Предлагает обучающимся самим назвать тему урока. Сообщение задач урока, средств и методики оценивания. Инструктаж по т/б во время урока.</p>				<p>формы, бодрого настроения на работу</p>
<p>1.2.Разминка: Цель: обеспечение мотивации и принятие обучающимися цели учебно-познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений. Задачи: 1. Всесторонне подготовить организм обучающихся (центральной нервной, сердечно-сосудистой систем, вегетативных функций, опорно-двигательного аппарата). 2. Подготовить группы мышц, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока. 3. Обеспечить решение специфических задач основной части урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствовать комплекс упражнений по атлетической гимнастике; • развивать физические качества: быстроту, силовые способности; силовую выносливость; 					

<ul style="list-style-type: none"> • формировать у обучающихся установку на активную познавательную деятельность через использование средств ИКТ. <p>Средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> • строевые упражнения (построения, перестроения); • специальные беговые упражнения; • комплекс упражнений по атлетической гимнастике (с гантелями под музыкальное сопровождение). 				
1.Организует выполнение строевых упражнений (команд).	Выполнение команд учителя и распоряжений учителя для перестроения.	Достичь среднего уровня физической нагрузки согласно своего ИТП.	3мин.	Учащиеся работают по всему залу (по кругу).
2.Разновидности бега: 1)спиной назад	-по команде: «Первые!» первые номера выбегают влево и бегут спиной назад и встают на своё место; - по команде: «Вторые!» вторые номера выполняют то же самое; -по команде: «Первые!» первые номера выполняют сед сидя сзади, вторые, опираясь на их прямые руки, перепрыгивают через них, согнув ноги;	Совершенствование строевых и беговых упражнений.		Форма организации – фронтальная и коллективная.
2)бег с прыжками	- по команде: «Вторые!» вторые номера встают на четвереньки, первые номера выполняют кувырок вперед через спину партнёра с			

	<p>3)ускорение</p> <p>4)бег с прыжками через барьеры</p>	<p>захватом его за туловище.</p> <p>-по команде: «Первые!» первые номера выбегают вперед и бегут с ускорением и встают на своё место;</p> <p>- по команде: «Вторые!» вторые номера выполняют то же самое;</p> <p>-по команде: «Первые!» первые номера ложатся на 2 скамейки «руки-носки», а вторые номера выполняют прыжки через них на двух ногах;</p> <p>- по команде: «Вторые!» вторые номера ложатся на 2 скамейки «шея-пятки», а первые номера выполняют прыжки через них на двух ногах.</p>	<p>Подготовка учащихся к основной работе.</p>		
	<p>3. Выполнение комплекса упражнений по атлетической гимнастике с гантелями.</p> <p>Учитель обращается с вопросом к учащимся: -Кто желает провести</p>	<p>Обучающиеся выбирают гантели нужного веса в зависимости от своего уровня физического развития и физической подготовленности (от 3 до 6кг). Проведение обучающимся комплекса</p>	<p>Развития силовых способностей. Совершенствование техники и правил выполнения упражнений.</p>	<p>6мин.</p>	<p>Все учащиеся и учитель располагаются в две шеренги. Форма организации – индивидуальная и фронтальная.</p>

	<p>комплекс упражнений с гантелями? Выбор учителем ведущего и разрешение на проведение комплекса упражнений по атлетической гимнастике. Учитель показывает презентацию на тему: «Основные мышцы и их функции» (на мультимедийной установке). Учитель оценивает качество выполнения упражнений, знание терминологии. Сообщение команд и распоряжений к дальнейшей работе.</p>	<p>упражнений по атлетической гимнастике под музыкальное сопровождение. Ведущий называет и показывает упражнение, в которых мышца участвует, все остальные выполняют это упражнение.</p>	<p>Развитие логического мышления.</p>		<p>(Приложение 1)</p>
<p>2 Основная часть (24,5мин)</p>	<p>Цель: обеспечение активной учебной работы обучающихся для получения теоретических и практических знаний на основе учебной программы в процессе урока. Задачи: 1. Совершенствовать ЗУН в технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах (перекладине, параллельных брусьях, шведской стенке) и определять свой потенциал. 2. Развивать силовые способности. 3. Воспитывать чувство товарищества, коллективизма.</p>				

<p>Средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения на перекладине; • упражнения на параллельных брусьях; • упражнения на шведской стенке; • эстафеты с использованием нестандартных силовых упражнений (под музыкальное сопровождение). 				
<p>1.Круговая тренировка. Работа по станциям, на гимнастических снарядах: <i>1 станция:</i> перекладина, <i>2 станция:</i> параллельные брусья, <i>1 станция:</i> шведская стенка. Проведение краткого инструктажа, общее руководство работой, коррекция действий (по мере необходимости), наблюдение за качеством организации и выполнения работы. Учитель следит за техникой и темпом выполнения упражнений.</p>	<p>Проектирование собственных действий (задача: набрать наибольшее количество баллов на каждой станции), взаимоконтроль за результатами практической работы, получение конкретной информации о качестве собственной учебной деятельности, самооценка. Внесение коррективов в собственную деятельность. Обучающиеся самостоятельно оценивают свою работу.</p>	<p>Развития силовых способностей. Совершенствование техники и правил выполнения упражнений на гимнастических снарядах.</p>	<p>15мин.</p>	<p>Получение инструктивных карт. Обучающиеся расходятся по станциям. На станции не более 3-х человек, с равной физической подготовленностью. Форма организации – групповая. Организованный переход по часовой стрелке. Отдых происходит после каждой станции. Во время отдыха</p>

	<p>Корректирует деятельность обучающихся. Учитель просит оценить свою работу.</p>				<p>выполняются упражнения на расслабление. (Приложение 2)</p>
	<p>2.Эстафеты с использованием нестандартных упражнений. Проведение краткого инструктажа, общее руководство работой, коррекция действий (по мере необходимости), наблюдение за качеством организации и выполнения работы. Подведение итогов эстафеты.</p>	<p>Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Выполнение обучающимися эстафет под музыкальное сопровождение.</p>	<p>Развития силовых способностей, быстроты. Совершенствование техники упражнений и правил выполнения эстафет.</p>	<p>9,5мин.</p>	<p>Форма организации - групповая. (Приложение 3)</p>
<p>3 Заключительная (5,5мин)</p>	<p>Цель: приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние и создание установки на эту деятельность, постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние. Задачи: 1. Снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц. 2 Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и физиологической напряженности). 3. Снижение активности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы до нормы. 4. Подведение итогов учебной деятельности, с оценкой учителя и самооценкой результатов деятельности</p>				

<p>обучающихся.</p> <p>5. Организованное завершение занятия.</p> <p>Средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения. • Упражнения на расслабление мышц. 				
1.Подведение итогов урока.		Самостоятельная оценка обучающимися своей работы.	1,5 мин.	Построение в одну шеренгу.
Сообщает систему выставления оценки.	Складывают полученные баллы, переводят их в оценку.	Анализ деятельности обучающихся.		(Приложение 4)
2.Решение поставленной проблемы: «Никто не знает, каковы его силы, пока не испробует их». И.В.Гете			3 мин.	Форма организации – фронтальная
Активизирует и направляет работу учащихся, корректирует ответы обучающихся (по мере необходимости), обобщает их. -Просмотрите инструктивную карту.	Активно участвуют в диалоге. Предлагают: -варианты решения проблемы на основе анализа своей работы, -варианты названия темы урока.	Формирование общего вывода по решению проблемы, название темы урока.		

	<p>Продумайте и ответьте на вопрос: -Какова тема урока? -В начале урока обозначена проблема. Дайте, пожалуйста, решение проблемы!</p>				
	<p>3.Домашнее задание:</p>		<p>Формирование умения самостоятельно составлять комплекс упражнений.</p>	<p>0,5мин.</p>	
	<p>Составить письменно комплекс упражнений по атлетической гимнастике для себя, учитывая свои ослабленные мышцы.</p> <p>Помните, что эффект тренировок будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие</p>				<p>Подобрать количество повторений, вес отягощений, темп выполнения.</p>

	процедуры, режим дня и правильное питание.				
	4.Организованное завершение урока.			0.5 мин.	
	<p>Благодарность обучающимся за совместную деятельность.</p> <p>Учитель подает заключительные команды: «Направо!». «На выход из зала шагом марш!».</p>	Выполнение команд учителя.			<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Организованный выход из зала.</p>

ОСНОВНЫЕ МЫШЦЫ ЧЕЛОВЕКА И ИХ ФУНКЦИИ



11 и 16 - мышцы шеи (слайд 1)

наклоняют голову вперед, назад, в стороны, поворачивают влево и вправо

2 - мышцы предплечья (слайд 2)

находятся на внутренней стороне предплечья, сгибают пальцы и кисть, а находящиеся на наружной стороне - разгибают их

3 и 22 –двуглавая мышца плеча (бицепс) (слайд 3)

расположена на передней поверхности плеча, сгибает руку в локтевом суставе, участвует в повороте плеча наружу

4 и 19 - трехглавая мышца плеча (трицепс) (слайд 4)

расположена на задней поверхности плеча, разгибают руку в локтевом суставе

12 и 17 - трапецевидная мышца (слайд 5)

поднимает и опускает плечи, приближает лопатки позвоночнику, отклоняет голову назад

13 и 18 - дельтовидная мышца (слайд 6)

принимает участие в поднимании руки вперед, в сторону и в отведении назад

5 и 23 - круглая мышца (слайд 7)

находится на латеральном крае лопатки, вращает плечо, поднятую руку приводит к туловищу

6 и 24 - широчайшая мышца спины (слайд 8)

находится на задней поверхности грудной клетки, приводит плечо к туловищу, вращает руку внутрь, тянет ее назад

25 и 26 - длинные спинные мышцы (слайд 9)

расположены вдоль всей спины, по обе стороны позвоночника, разгибают туловище, участвуют в наклонах туловища в стороны и вращениях

14 - большая грудная мышца (слайд 10)

приводит руку к туловищу

7 и 20 - косая мышца живота (слайд 11)

находится сбоку брюшного пресса, участвует при вращении и наклоне туловища

15 - прямая мышца живота (слайд 12)

расположена вдоль передней стенки брюшного пресса, сгибает туловище вперед

8 - четырехглавая мышца бедра (слайд 13)

расположена на передней поверхности бедра, разгибает ногу в коленном суставе, участвует в сгибании бедра в тазобедренном суставе

27- мышцы задней поверхности бедра (двуглавая мышца бедра) (слайд 14)

сгибает ногу в коленном суставе

9 - передняя большеберцовая мышца (слайд 15)

находится на передней поверхности большеберцовой кости, разгибает стопу

21 - икроножная мышца (слайд 16)

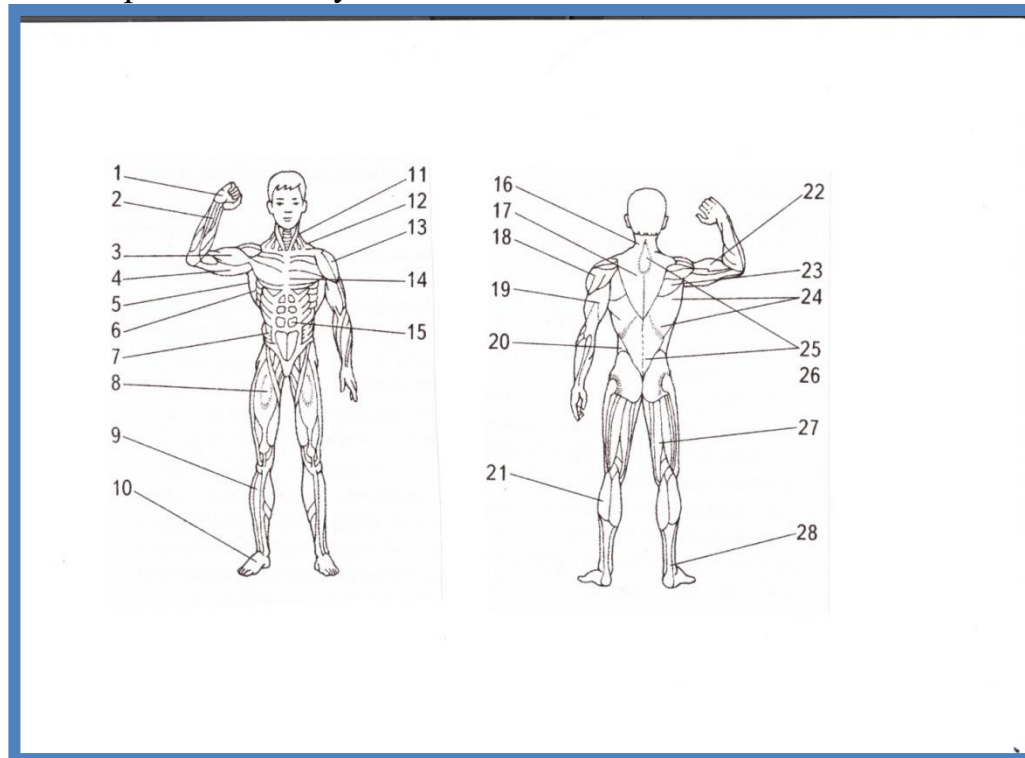
расположена на задней поверхности голени, сгибает стопу

28 - ахиллово сухожилие (слайд 17)

сухожилие трехглавой мышцы, которое прикрепляется к пяточному бугру, сгибает стопу

10 - мышцы стопы (слайд 18)

сгибают и разгибают, отводят и приводят стопу



Инструктивная карта

Работа на снарядах: (набор баллов)

1) *на перекладине:*

1балл - подтягивание;

2балла - подъём переворотом;

3балла - выход силой;

4балла - подъём переворотом и оборот назад.

2) *на параллельных брусьях:*

1балл - отжимание в упоре на руках;

2балла – чередование отжимания и уголка ноги врозь в упоре на руках

3балла – отжимание в упоре на руках с выходом в упор на предплечья;

4балла - отжимание в упоре на руках спиной к жерди.

3) *на шведской стенке:*

1балл - «уголок» - до угла 90 градусов;

2балла - поднятие прямых ног до перекладины;

3балла - круговое вращение прямых ног.

Эстафеты с использованием нестандартных упражнений:

1) Первый номер, стоя сзади сидящего, опираясь на его прямые руки, перепрыгивает через него, согнув ноги, и после приземления встаёт на четвереньки, второй номер выполняет кувырок вперед через спину партнёра с захватом его за туловище, после чего, происходит смена; вторая и третья пары выполняет ту же серию заданий. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой с наименьшим количеством штрафных очков.

2) «Гусеница»

Команды строятся в колонну по одному. Участники садятся, согнув ноги; каждый участник захватывает сидящего за ним партнера за голеностоп. Вся колонна одновременно движется вперед, поочередно передвигая ноги, а затем ягодицы.

3) Поворот кругом в упоре сидя с высоким углом.

Команды строятся в колонну по одному. Участники садятся на пол, вытянув ноги вперед: их ступни находятся примерно в 10 см от сидящего впереди товарища по команде. По сигналу все участники принимают положение седа углом (опора прямыми руками сзади). По второму сигналу направляющий колонны поворачивается кругом в заданном заранее направлении (налево); поворачиваясь, он ударяет по ногам сидящего за ним ученика и заставляет его повернуться в другую сторону (направо). Такое движение передается по всей колонне до самого конца. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

4) И.п.: первый номер берет за ноги второй номер, который находится в упоре лежа на набивных мячах, ходьба с продвижением вперед, обратно вернуться бегом с мячами в руках.

5) И.п.: первый номер берет за ноги второй номер, который находится в упоре лежа; третий номер принимает упор лежа слева от второго, положив ноги ему на верхнюю часть туловища. То же - с правой стороны, но расположив ноги на нижней части туловища второго, выполняет четвертый номер. Сохраняя такое построение, четверка передвигается вперед до стойки, а обратно бегут, взявшись за руки. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой с наименьшим количеством штрафных очков.

На перекладине:

подтягивание:

«5» - 15р x 1=15баллов

«4» - 11р x 1=11баллов

«3» - 9р x 1=9 баллов

подъём переворотом:

«5» - 8р x 2=16баллов

«4» - 6р x 2=12баллов

«3» - 4р x 2=8 баллов

выход силой:

«5» - 8р x 3=24балла

«4» - 6р x 3=18баллов

«3» - 4р x 3=12 баллов

подъём переворотом и оборот назад:

«5» - 6р x 4=24балла

«4» - 4р x 4=16баллов

«3» - 2р x 4=8 баллов

На параллельных брусьях:

отжимание в упоре на руках:

«5» - 20р x 1=20баллов

«4» - 15р x 1=15баллов

«3» - 10р x 1=10 баллов

чередование отжимания и уголка

ноги врозь в упоре на руках:

«5» - 15р x 2=30баллов

«4» - 12р x 2=24балла

«3» - 8р x 2=16 баллов

**отжимание в упоре на руках
с выходом в упор на предплечья:**

«5» - 12р x 3=36баллов

«4» - 8р x 3=24балла

«3» - 4р x 3=12 баллов

отжимание в упоре на руках спиной к жерди:

«5» - 8р x 4=32баллов

«4» - 6р x 4=24балла

«3» - 4р x 4=16 баллов

На шведской стенке:

«уголок» до угла 90 градусов:

«5» - 20р x 1=20баллов

«4» - 15р x 1=15баллов

«3» - 10р x 1=10 баллов

поднимание прямых ног до перекладины:

«5» - 15р x 2=30баллов

«4» - 10р x 2=20баллов

«3» - 8р x 2=16 баллов

круговое вращение прямых ног:

«5» - 6р x 3=18баллов

«4» - 4р x 3=12баллов

«3» - 2р x 3=6 баллов

53 и более баллов - оценка «5»

32 – 52 балла - оценка «4»

24 – 31 балл - оценка «3»