****

**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)** | **Цель:** создание психологической и морфофункциональной готовности обучающихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установке.**1.1Организационный момент:****Задачи:**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. |
| **1. Постановка проблемы:**«Никто не знает, каковы его силы, пока не испробует их». И.В.Гете.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.  | Активное участие в диалоге с преподавателем.Активизируют учебную деятельность по поиску способов их решения. | Мотивация деятельности обучающихся | 1мин. | Построение в шеренгу. Проверка готовности: наличие спортивной формы, бодрого настроения на работу |
| 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:* совершенствовать комплекс упражнений по атлетической гимнастике;
* развивать физические качества: быстроту, силовые способности; силовую выносливость;
* формировать у обучающихся установку на активную познавательную деятельность через использование средств ИКТ.

**Средства:*** строевые упражнения (построения, перестроения);
* специальные беговые упражнения;
* комплекс упражнений по атлетической гимнастике (с гантелями под музыкальное сопровождение).
 |
| 1.Организует выполнение строевых упражнений (команд).2.Разновидности бега:1)спиной назад2)бег с прыжками3)ускорение4)бег с прыжками через барьеры | Выполнение команд учителя и распоряжений учителя для перестроения. -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; - по команде: «Вторые!» вторые номера встают на четвереньки, первые номера выполняют кувырок вперед через спину партнёра с захватом его за туловище.-по команде: «Первые!» первые номера выбегают вперёд и бегут с ускорением и встают на своё место;- по команде: «Вторые!» вторые номера выполняют то же самое;-по команде: «Первые!» первые номера ложатся на 2 скамейки «руки-носки», а вторые номера выполняют прыжки через них на двух ногах;- по команде: «Вторые!» вторые номера ложатся на 2 скамейки «шея-пятки», а первые номера выполняют прыжки через них на двух ногах. | Достичь среднего уровня физической нагрузки согласно своего ИТП.Совершенствование строевых и беговых упражнений.Подготовка учащихся к основной работе. | 3мин. | Учащиеся работают по всему залу (по кругу).Форма организации –фронтальная и коллективная. |
|  | 3. Выполнение комплекса упражнений по атлетической гимнастике с гантелями.Учитель обращается с вопросом к учащимся: -Кто желает провести 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. | Обучающиеся выбирают гантели нужного веса в зависимости от своего уровня физического развития и физической подготовленности (от3 до 6кг). Проведение обучающимися комплекса упражнений по атлетической гимнастике под музыкальное сопровождение. Ведущий называет и показывает упражнение, в которых мышца участвует, все остальные выполняют это упражнение. | Развития силовых способностей. Совершенствование техники и правил выполнения упражнений.Развитие логического мышления. | 6мин. | Все учащиеся и учитель располагаются в две шеренги.Форма организации –индивидуальная и фронтальная. **(Приложение 1)** |
| **2** **Основная часть****(24,5мин)** | **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.**Средства:*** упражнения на перекладине;
* упражнения на параллельных брусьях;
* упражнения на шведской стенке;
* эстафеты с использованием нестандартных силовых упражнений (под музыкальное сопровождение).
 |
| **1.Круговая тренировка.** Работа по станциям, на гимнастических снарядах: *1станция:* перекладина, *2станция:* параллельные брусья, *1станция:* 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. Корректирует деятельность обучающихся.Учитель просит оценить свою работу. | 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. | Развития силовых способностей. Совершенствование техники и правил выполнения упражнений на гимнастических снарядах. | 15мин. | 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 выполняются упражнения на расслабление.**(Приложение 2)** |
| 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. | Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.Выполнение обучающимися эстафет под музыкальное сопровождение. | Развития силовых способностей, быстроты. Совершенствование техники упражнений и правил выполнения эстафет. | 9,5мин. | Форма организации - групповая.**(Приложение 3)** |
| **3 Заключительная****(5,5мин)** | **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 обучающихся.5. Организованное завершение занятия.**Средства:*** 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. Продумайте и ответьте на вопрос:-Какова тема урока?-В начале урока обозначена проблема. Дайте, пожалуйста, решение проблемы! | 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. |  |  |
|  **3.Домашнее задание:**  | Формирование умения самостоятельно составлять комплекс упражнений. | 0,5мин. |  |
| Составить письменно комплекс упражнений по атлетической гимнастике для себя, учитывая свои ослабленные мышцы.Помните, что эффект тренировок будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, режим дня и правильное питание. |  |  |  | Подобрать количество повторений, вес отягощений, темп выполнения. |
| **4.Организованное завершение урока.** |  | 0.5 мин. |  |
| Благодарность обучающимся за совместную деятельность.Учитель подает заключительные команды: «Направо!». «На выход из зала шагом марш!». | Выполнение команд учителя. |  |  | Построение в шеренгу.Организованный выход из зала. |

**Приложение 1**

**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 - трапециевидная 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

 

 **Приложение 2**

**Инструктивная карта**

 Работа на снарядах: (набор баллов)

1. *на перекладине:*

**1балл -** подтягивание;

**2балла -** подъём переворотом;

**3балла -** выход силой;

**4балла -** подъём переворотом и оборот назад.

1. *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.

1. *на шведской стенке:*

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

**2балла -** поднимание прямых ног до перекладины;

**3балла -** круговое вращение прямых ног.

**Приложение 3**

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 вперёд, 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.

 **Система выставления оценки: Приложение 4**

***На перекладине:***

**подтягивание: подъём переворотом: выход силой: подъём переворотом и оборот назад:**

«5» - 15р x 1=15баллов «5» - 8р x 2=16баллов «5» - 8р x 3=24балла «5» - 6р x 4=24балла

«4» - 11р x 1=11баллов «4» - 6р x 2=12баллов «4» - 6р x 3=18баллов «4» - 4р x 4=16баллов

«3» - 9р x 1=9 баллов «3» - 4р x 2=8 баллов «3» - 4р x 3=12 баллов «3» - 2р x 4=8 баллов

***На параллельных брусьях:***

**отжимание в упоре на руках: чередование отжимания и уголка**

 **ноги врозь в упоре на руках:**

«5» - 20р x 1=20баллов «5» - 15р x 2=30баллов

«4» - 15р x 1=15баллов «4» - 12р x 2=24балла

«3» - 10р x 1=10 баллов «3» - 8р x 2=16 баллов

**отжимание в упоре на руках отжимание в упоре на руках спиной к жерди:**

**с выходом в упор на предплечья:**

«5» - 12р x 3=36баллов «5» - 8р x 4=32баллов

«4» - 8р x 3=24балла «4» - 6р x 4=24балла

«3» - 4р x 3=12 баллов «3» - 4р x 4=16 баллов

***На шведской стенке:***

**«уголок» до угла 90 градусов:** **поднимание прямых ног до перекладины:** **круговое вращение прямых ног:**

«5» - 20р x 1=20баллов «5» - 15р x 2=30баллов «5» - 6р x 3=18баллов

«4» - 15р x 1=15баллов «4» - 10р x 2=20баллов «4» - 4р x 3=12баллов

«3» - 10р x 1=10 баллов «3» - 8р x 2=16 баллов «3» - 2р x 3=6 баллов

**53 и более баллов - оценка «5»**

**32 – 52 балла - оценка «4»**

**24 – 31 балл - оценка «3»**