

План-конспект урока физической культуры

10 класс (юноши)

Учитель: А.В. Паценко

Тема: Урок атлетической гимнастики.

Цель: формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей направленности.

Задачи:

1. -дать представление о современном атлетизме;
2. -ознакомить с техникой движений в упражнениях и получении представления об уровне исходной силы;
3. -развивать двигательные качества: выносливость, сила; гибкость суставов
4. -воспитывать любовь к занятиям физическими упражнениями на укрепление здоровья и развития ОФП.

Оборудование: гантели, штанги 2 штуки, блины, разборные гантели 4 штуки, полотенце, тренажеры, маты, музыкальный центр.

Универсальные учебные действия

Личностные	Метапредметные	Предметные
По отношению к предметным ЗУНам: -формирование самооценки и личностное самоопределение к видам деятельности; -формирование умения проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Регулятивные универсальные учебные действия: -развитие умения планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям; -коммуникативные: выполнять упражнения в группе;	-совершенствовать физические качества – сила, гибкость, выносливость, координацию движения; -закреплять знания о кардио и силовой подготовке; -укреплять здоровье обучающихся посредством

достижении поставленной цели.	-познавательные: развитие умения осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме.	развития физических качеств, координации и силовых способностей.
-------------------------------	---	--

СТРУКТУРА И ХОД УРОКА

Этапы урока	Цель этапа	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся	Формирование УУД
Организационный момент	Построение, приветствие. Организация обучающихся на урок, формирование самооценки готовности к уроку	Построение, приветствие, рапорт, создание ситуации для оценки готовности к уроку -кто сегодня хочет получить «5»? Получат ее: а –активные; б- быстрые; в - внимательные; г – говорящие по делу; д – дисциплинированные, дружные. Я буду делать пометки себе, за тем сравним с вашей самооценкой.	Отвечают на вопросы	Самооценка готовности к уроку, учебно-познавательный интерес к уроку
Актуализация знаний	Актуализация знаний о кардио и силовой нагрузки на организм	Организация деятельности обучающихся по актуализации знаний о кардио и силовой нагрузки на организм	Отвечают на вопросы, вспоминая рассказ и показ движений учителя	Актуализация знаний, необходимых для понимания темы, умения осознанно и произвольно осуществлять высказывания в устной форме
Постановка учебной задачи	Формирование умения целеполагания, представления о результате деятельности, закрепление знаний по двигательным действиям и	Создание ситуации для самоопределения обучающихся и условий для развития у обучающихся умения ставить цель и представлять результат. - Кто хочет быть здоровым? Что нам для этого нужно? - С чего всегда начинается урок? (с разминки) Демонстрация двигательных действий.	Обучающийся предлагает свои упражнения для разминки, выполняют упражнения для разогрева суставов и мышц, а также для сердца контролируют свои действия, дыхание, ориентируясь на показ движений учителем.	Умение использовать имеющиеся знания и опыт, умение распознавать и называть двигательные действия, умение самоопределяться к задачам урока и целеполаганию, умение

	исходным положениям.	<p>Каждое упражнение выполняется по 1 мин</p> <p>Круговые взмахи руками. И.п. - ноги на ширине плеч; 1 – разводим руки в стороны; 2 – перекрещиваем их спереди;</p> <p>Мельница И.п. - ноги на ширине плеч; прав.рука вверху, левая - внизу Круговые движения руками</p> <p>Прыжки на месте с взмахами рук И.п.- ноги чуть шире плеч, руки вверху, прямые 1 – ноги вместе, руки вниз; 2 – ноги врозь, руки над головой</p> <p>Вращение бедрами И.п. – ноги чуть шире плеч, руки на бедрах; 1-4 – круговые вращения в любую сторону.</p> <p>Вращение коленными суставами И.п. – ноги вместе, руками облокотиться вперед. 1-4 – вращение коленями. Работа парами -3мин. Легкий бег в строю -3 мин. После переход на шаг и построение. Дыхательная гимнастика.</p>		определять собственную деятельность по достижению цели
Открытие нового знания	Соотношение команд учителя с двигательными действиями учеников, формирование правильной осанки и восстановление дыхания, способствование укреплению	<p>Построение. Создание ситуации для оценивания выполнения двигательных действий классного коллектива (приглашается ученик на роль учителя, который дает оценку выполнения двигательного действия классного коллектива).</p> <p>- Какое физическое качество развивается при работе с гантелями? (сила) - что мы тренируем, выполняя прыжки с махами рук и следя за дыханием? (сердце)</p>	Обучающиеся выполняют движения по команде учителя, соотносят свои действия с командами учителя, бережно относятся к своему и чужому здоровью, контролируют свои действия.	Умение видеть и чувствовать красоту движения. Умение осознанно и произвольно осуществлять высказывания в устной форме, формирование бережного отношения к своему здоровью, умение проявлять

	<p>мышечного корсета, обучение упражнениям на кардио и силовую нагрузку.</p>	<p>Техника безопасности во время выполнения упражнений, стоя и с гантелями(штангами). Перестроение в две шеренги. 1.Упражнения для мышц шеи. Тренируются все мышцы, расположенные на фронтальной, тыльной и боковой поверхности шеи. Сесть или встать прямо, опереться ладонями в лоб, голову отклонить назад до отказа. Используя руки как источник сопротивления, напрячь шейные мышцы и наклонить голову поочередно в обе стороны за счет мышц шеи. Теперь наклон головы вперед, положить ладони на затылок. Запрокинуть как можно дальше назад, преодолев сопротивление рук. Можно использовать полотенце. (по 1 подходу 1x8-12 раз) 2. Трапециевидные мышцы очень быстро адаптируются к работе, что позволяет стремительно наращивать нагрузки. Основные упражнения для трапециевидных мышц — это шраги с каким-либо спортивным снарядом — гантели, гиря, штанга. Главная задача заключается в поднятии плеч. (по 1 подходу 1x8-12 раз) 3. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамейке. Тренировка мышц: грудных дельтовидных. Лежа спиной на горизонтальной скамье для жима, хват штанги чуть шире плеч, ладони наружу. Руки удерживают штангу непосредственно над грудью. Медленно согнуть руки и опустить штангу вниз до касания середины груди. Следить за тем,</p>		<p>дисциплинированность, контролировать свои действия, ориентируясь на показ движения учителя.</p>
--	--	---	--	--

		<p>чтобы не выгибать спину и не задерживать дыхание Приседания и жимы с гантелями (по 1 подходу 1x8-12 раз)</p> <p>4. Сгибание рук со штангой стоя. Тренируются бицепсы, мышцы предплечья. Встать прямо, хват на ширине плеч, ладони наружу-вперед, плечевые части рук прижать к бокам в ходе всего движения. В начале движения руки прямые, гриф штанги на уровне бедра. За счет мышц предплечья согнуть руки и переместить штангу по дуге от бедер к подбородку. Медленно опустить. Верхние части тела неподвижны. (по 1 подходу 1x8-12 раз)</p> <p>5. Подъем туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа. Тренируются верхняя часть мышц брюшного пресса. Лежа навзничь на полу, ноги тыльной стороной голени размещены на скамье, руки скрещены на груди. Медленно приподнять плечи, пока лопатки не оторвутся от пола на 2,5-5см. Задержать и вернуться в и.п. (по 1 подходу 1x12-15 раз)</p> <p>6. Упражнения на расслабление и на растяжку (передвижение по квадрату), (2-3 мин)</p>		
Контроль и оценка	Формирование умения осуществлять контроль и оценку учебной деятельности группы и	<p>Содействие развитию у обучающихся навыков самоконтроля и самооценки, взаимооценки, организации взаимооценки в парах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Что будем оценивать? - Добились ли поставленной цели? - Какие знания и умения, качества могут 	Обучающиеся контролируют выполнение упражнений, следят за правильным дыханием, проговаривают критерии оценки, приводят примеры жизненных ситуаций, где могут применить свои знания и умения, навыки и качества	Умения проверять, оценивать работу других, положительное отношение к проделанной работе; осознание ценности изученного материала,

	самооценку	пригодиться вам в жизни? Примеры.		применение его в жизненных ситуациях.
Обобщение и систематизация знаний и способов действий	Обобщение и систематизация знаний о кардио и силовой подготовки, о правильном дыхании при выполнении упражнений.	Задаю вопросы: какие упражнения мы с вами выполняли? Какова их польза? Где эти упражнения могут вам пригодиться?	Выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их, делают замечания, оценивают свою работу. Высказывают свое мнение	Умение применять новые навыки и умения, умение организовывать занятия в группе, осуществлять контроль и взаимоконтроль; развитие мыслительной способности-сравнения и физической – ловкость, быстрота, координация движений Осознание обучающимися практической и личностной значимости результатов каждого этапа урока, умение применять полученные знания в организации и проведении досуга, умение дать самооценку собственной деятельности.