

Муниципальное образовательное учреждение
«Мартыновская школа» Джанкойского района Республики Крым

**Тема урока: «Развитие координационных способностей
на уроке гимнастики»**

Автор: учитель физической культуры

Муниципального общеобразовательного
учреждения «Мартыновская школа»

Стуликова Анфиса Анатольевна

2014 год

Конспект модели урока

учителя физической культуры МОУ «Мартьяновская школа» Стуликовой А.А.

1. Краткая психолого-педагогическая характеристика класса.
7 класс (группа здоровья - основная).
2. Тема урока (указать название программы, автора, год)
Развитие координационных способностей на уроке гимнастики.
(Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов под редакцией А.П. Матвеева - М: Просвещение, 2012г.)

3. **Цель: Научить применять изученные гимнастические элементы в различных жизненных ситуациях.**

Задачи урока:

А) Развивающие: 1) развитие координации и ловкости;

2) совершенствование гибкости, силы, общей выносливости.

Б) Образовательные: 1) тестирование координационных способностей (у девочек) - прыжок в длину с места;

2) совершенствование навыков в выполнении:

м. - опорного прыжка через гимнастического козла сп.«ноги врозь», длинного кувырка, лазания по канату;

д. – опорного прыжка через гимнастического козла сп.«согнув ноги», элементов художественной гимнастики (с лентой).

В) Оздоровительные: учить умению контролировать осанку и реакцию организма на физическую нагрузку.

Г) Воспитательные: воспитание эстетических чувств, чувства взаимопомощи, смелости, самостоятельности, навыков самообслуживания.

4. **Время урока:** 45 минут.

5. **Инвентарь и оборудование:** мультимедийная установка, экран и компьютер, музыкальный центр, личные карточки, карта-задание, авторучки, гимнастические скамейки и стенки, перекладина, рукоход, гимнастический козёл, маты, канат, подкидной мостик, гимнастические ленточки, палки, секундомер, разметка для прыжков в длину с места, самодельные медальки.

План-конспект урока.

№ п/п	Этапы урока		Частная задача этапа	Дози ровка (мин)	Организационно- методические указания
	Деятельность учителя	Деятельность учащихся			
Вводно-подготовительная часть урока	I. Организационный момент				
	1. Даёт команду на построение. Проверяет готовность учащихся к уроку. Контролирует о.с. и осанку. Приветствует.	1. Строятся. При необходимости подают по требованию учителя дневники. Контролируют о.с. и осанку. Приветствуют.	Активизация на предстоящий урок.	0,5	1. Пятки - вместе, носки – врозь. Спина - прямая, плечи -расправлены. Руки - вдоль туловища сбоку, пальцы - в кулаки (большие сверху). Подбородок вверх.
	2. Выявление отсутствующих, отмечает в журнале.	2. Дежурный сообщает об отсутствующих.		0,5	
	3. Сообщает тему и задачи урока.	3. Внимательно слушают.	Мотивация к учению.	0,5	
	4. Проведение инструктажа по т/б (по форме: «вопрос-ответ»).	4. Проходят инструктаж по т/б (Ответы).	Обеспечение безопасности.	1	
	II. Психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока				
1. Объясняет необходимость проконтролировать нагрузку в течение урока и сделать вывод в конце урока учащимися о пользе полученной нагрузки (засекает время - 15 сек.).	1. Выполняют замер ЧСС за 15 сек.	1, 2. Актуализация знаний.	0,5	1. Занести данные 1-ого измерения × 4 в личную карточку.	
2. Представляет беседу-презентацию: «Виды гимнастики и её разновидности».	2. Слушают и знакомятся с презентацией, отвечают на вопросы.		3	2. Внимание и активность!	

<p>3. Проводит повороты на месте, упражнения в ходьбе на профилактику осанки и плоскостопия, ОРУ в движении, медленный бег с изменением направления, упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>4. Проверяет д/з: - назначает одну из учащихся для проведения ОРУ под музыкальное ритмичное сопровождение на развитие координации и гибкости (девушки);</p> <p>- проводит разминку (мальчики) на развитие гибкости и силы (на перекладине, гимнастических стенке, рукоходе, скамье).</p> <p>5. Даёт команду на приготовление мест занятий.</p> <p>6. Команда на построение в одну шеренгу. Проводит контроль ЧСС за 15 сек.</p>	<p>3. Выполняют команды и показ упражнений, используя методические указания.</p> <p>4. Ученица проводит ОРУ под музыкальное сопровождение среди девушек, которые выполняют команды и показ упражнений, применяя методические указания.</p> <p>Выполняют задания.</p> <p>5. Готовят места занятий.</p> <p>6. Строятся. Выполняют замер ЧСС (за 15 сек.)</p>	<p>3,4.</p> <p>Воспроизведение и коррекция опорных знаний.</p> <p>5. Подготовка мест занятий для выполнения основных задач урока.</p> <p>6. Промежуточный контроль реакции организма на нагрузку.</p>	<p>1,5</p> <p>6</p> <p>1</p> <p>0,5</p>	<p>3. Перестроение в колонну (контроль осанки – объяснение необходимости профилактических упражнений). 3, 4. Соблюдение ритма, согласованного и одновременного выполнения упражнений (под счёт, ориентируясь на ритм музыки).</p> <p>4. Д.- перестроение в круг. М.- поочередно - по «круговой» системе.</p> <p>5. Быстро, аккуратно, безопасно!</p> <p>6. Занести данные 2-ого измерения × 4 в личную карточку.</p>
--	--	---	---	--

III. Воспроизведение учащимися знаний и способов действий.

Основная часть урока

<p>1. Команда перестроения на 2 отделения девочек и 2 отделения мальчиков. Объясняет задания. Назначает «старших» в отделениях (рассказывает об их функциях и показывает, объясняя выполнение страховки).</p>	<p>1. Перестраиваются на 2 отделения девочек и 2 отделения мальчиков. Слушают и запоминают.</p>	<p>1. Формирование групп. Объяснение заданий на снарядах.</p>	<p>1,5</p>	<p>1. Необходимы на уроке внимательность, дисциплинированность, осторожность!</p>
<p>2. Даёт команду на переход по станциям и началу занятий.</p> <p>1) Контролирует работу мальчиков, даёт методические указания.</p> <p>2) Страхует, контролирует работу мальчиков на станциях.</p> <p>3) Объединяет мальчиков в одну группу и обучает новым элементам в), г).</p>	<p>2. Переходят к своим станциям и выполняют задания (отделения организованно переходят к следующим станциям по команде учителя).</p> <p>Работают на станциях:</p> <p><u>м.</u> – 1) лазают по канату;</p> <p>2) выполняют опорный прыжок через гимнастического козла сп. согнув ноги (в ширину, высота -100-115см):</p> <p><i>а) подводящие упражнения на полу;</i></p> <p><i>б) наскок на снаряд в упор присев-соскок;</i></p> <p><i>в) прыжок сп. согнув ноги.</i></p> <p>3) выполняют длинный кувырок:</p> <p><i>а) группировка;</i></p> <p><i>б) кувырок вперёд;</i></p> <p><i>в) кувырок через гимнастическую палку;</i></p> <p><i>г) кувырок в гимнастический обруч.</i></p>	<p>2. Совершенствование двигательных навыков, развитие двигательных качеств.</p> <p>в,г) Введение элементов новизны.</p>	<p>0,5</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p>	<p>2. Применение страховки учителем на опорном прыжке, старшими в отделениях - на др. станциях и само страховки.</p> <p>1) Спуск – поочерёдно перебирая руками!</p> <p>2) а) Активнее! б) Смелее! Таз выше! Носки на себя! в) Правильное приземление!</p> <p>3) а) Подбородок к груди, обнять колени! б) Группируемся! в) Руки дальше! г) А теперь, цирковой номер! Смелее!</p>

<p>1) Страхует, контролирует работу девочек на станциях.</p> <p>2) Консультирует девочек.</p> <p>3) Объединяет девочек в одну группу, объясняет задания. Включает музыкальное сопровождение (вальс И.Штрауса).</p>	<p>д. – 1) выполняют опорный прыжок через гимнастического козла сп. «ноги врозь» (в ширину, высота – 105-110см): <i>а) подводящие упражнения на полу;</i> <i>б) и.п. – о.с.руки на снаряде, отталкивание от подкидного мостика – прыжок вверх с разведением ног врозь – и.п.;</i> <i>в) прыжок сп. согнув ноги.</i></p> <p>2) выполняют тест, исследуют КС: <i>а) прыжок с места из и.п. спиной вперед;</i> <i>б) прыжок с места из и.п. лицом вперед.</i></p> <p>3) выполняют элементы художественной гимнастики с лентой, (по карте-заданию): <i>а) змейки;</i> <i>б) спиральки;</i> <i>в) полукруги, круги;</i> <i>г) махи;</i> <i>д) восьмёрки.</i></p>	<p>2) Проверка координационных способностей.</p> <p>3) Самостоятельная работа по карте с заданиями.</p>	<p>6</p> <p>6</p> <p>6</p>	<p>1) а) Активнее! б) Смелее! Таз выше! Тянуть носки! в) Правильное приземление!</p> <p>2) Найти частное от деления длины прыжка из и.п. спиной вперед к длине прыжка из и.п. лицом вперед (чем ближе это число к единице, тем выше КС применительно к прыжковым упражнениям). 3) Красиво! Ритмично! Женственно!</p>
<p>3. Проводит игру «Волчок». Выявляет победителей, вручает весёлые медальки.</p>	<p>3. Играют. Награждаются.</p>	<p>3. Повышение эмоционального фона в соревнованиях и развитие ловкости.</p>	<p>3</p>	<p>3. Победа - чей обруч после вращения ляжет на пол последним! (Аплодисменты победителям!)</p>
<p>4. Даёт команду на уборку мест занятий.</p>	<p>4. Убирают места занятий.</p>	<p>4. Привести зал в порядок.</p>	<p>1</p>	<p>4. Быстро, аккуратно!</p>
<p>5. Команда на построение в 1 шеренгу. Проводит контроль за осанкой и ЧСС за 15 сек.</p>	<p>5. Строятся. Выполняют замер ЧСС (за 15 сек.)</p>	<p>5. Промежуточный контроль ЧСС.</p>	<p>1</p>	<p>5. Занести данные 3-ого измерения × 4 в личную карточку.</p>

IV. Снижение психофизиологической нагрузки.

Заключительная часть урока

<p>1. Проводит беседу-опрос: а.Что нового вы узнали сегодня на уроке? б.Какое физическое качество мы с вами сегодня развивали? в.Какие упражнения вы выполняли, чтобы стать более координированными? г.А как вы думаете, какие профессии требуют большой тренированности вестибулярного аппарата? Подводит детей к самостоятельному выводу о необходимости развивать координацию.</p>	<p>1. Строятся, отвечают на вопросы: а. ответы.... б. Координацию, ловкость. в. Прыжок в длину с места, кувырок, играли, лазали по канату и т.д. г. Космонавты, лётчики, пожарные и т.д. Делают вывод.</p>	<p>1.Самостоятельный вывод о необходимости развивать ловкость и координацию.</p>	<p>2</p>	<p>1. Внимание, активность!</p>
<p>2. Задаёт д/з: подготовить презентацию о координационных способностях человека.</p>	<p>2. Слушают, запоминают.</p>	<p>2.Мотивация к самостоятельной познавательной деятельности.</p>	<p>0,5</p>	<p>2. Количество слайдов 6-8!</p>
<p>3. Проводит контроль ЧСС за 15 сек. Обращается к учащимся сделать самостоятельный вывод.</p>	<p>3. Выполняют замер ЧСС (за 15 сек.). Делают вывод об эффективности физической нагрузки, полученной на уроке.</p>	<p>3. Результат исследования.</p>	<p>1</p>	<p>3. Занести данные 4-ого измерения × 4 в личную карточку. Сравнение изменений данных в процессе нагрузки и восстановления.</p>
<p>4. Выставляет оценки за урок в журнал.</p>	<p>4. Слушают.</p>	<p>4. Подведение итогов урока.</p>	<p>1</p>	<p>4. Замечания, словесные поощрения.</p>
<p>5. Говорит слова благодарности за сотрудничество. Прощается. Организует выход в колонне учащихся из зала.</p>	<p>5. Прощаются. Организованно выходят из зала.</p>	<p>5. Организованное завершение урока.</p>	<p>0,5</p>	<p>5. Соблюдаем равнение при ходьбе. Подать дневники на оценку!</p>

Использованная литература:

1. Виленский М.Я. «Физическая культура» учебник для 5-7 классов. – М: «Просвещение», 2007 г.
2. Козлов В.И. «Береги здоровье смолоду». – М.: «ФиС», 1987 г.
3. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. «Физкультура для всей семьи». – М.: «ФиС», 1990 г.
4. Меньшиков Н.К. «Гимнастика с методикой преподавания». – М.: «Просвещение», 1990 г.
5. Шиян Б.М. «Теория и методика физического воспитания». – М.: «Просвещение», 1988 г.

Самоанализ урока.

Я считаю, что данная структура урока соответствует задачам урока. Цель каждого этапа была осуществлена. Каждый ученик в ясной и доступной форме мог определить для себя задачи урока и мотивацию своей деятельности. В контексте данного урока удалось реализовать такие дидактические принципы обучения как: логичность, наглядность, доступность и т.д. Выбранные средства, приёмы, методы и формы обучения (упражнения на снарядах, ОРУ, упражнения ОФП, игра и т.д.) выбраны с учётом возрастных и психофизических особенностей учащихся. В целях получения информации учащимися использовалось применение ИКТ, что способствовало более успешному восприятию и запоминанию. Для развития КС были выбраны и физические упражнения содержащие элементы новизны («цирковые» элементы, упражнения с лентой). Был сделан упор на формирование эстетического вкуса и воспитания гармоничной личности на уроке физической культуры: обучение навыкам самоконтроля (измерение и подсчёт индивидуальной ЧСС, контроль за правильной осанкой), воспитание женственности, музыкальности у девушек, у юношей – волевых качеств. Деятельность учителя способствовала эффективному освоению новых умений, осмыслению и запоминанию. Цель урока была достигнута: изученные гимнастические элементы, и навыки самоконтроля помогут в дальнейшем применить их в различных жизненных ситуациях. Самостоятельный «вывод» детей и заключительное слово учителя дают установку на дальнейшее совершенствование знаний и умений в области физической культуры каждому ребёнку в будущем. Считаю, была создана высокая эмоциональная атмосфера, организована самостоятельная работа, что вызывает заинтересованность учащихся.