

## Конспект урока по физической культуре для 6 класса (по ФГОС)

**Тема урока:** Гимнастика

**Цель урока:** Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий гимнастики.

**Задачи:**

**образовательная:** закрепить теоретические знания (осанка); формировать у учащихся координационные и кондиционные способности.

**воспитательная:** комплексно развивать координацию, силу, гибкость; содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать чувства прекрасного, упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект.

**оздоровительная:** содействовать достижению гармоничности в физическом развитии, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

Формируемые УУД:

**Личностные универсальные учебные действия:**

- мотивационная основа на занятиях гимнастикой;
- учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастики.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие координационные и кондиционные способности.
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении

**Тип урока:** комбинированный

**Инвентарь:** набивные мячи, гимнастический мат.

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6
<b>Подготовительный (15 минут)</b>					
1. Построение, рапорт	Построение в шеренгу по одному.				
Сообщение темы и задач урока.	Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок.	Формирование интереса.		Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя.	Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками
<p>Знакомство с темой и планом урока.</p> <p><b>Повторение теоретических сведений о правильной осанке.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Что такое осанка?</li> <li>– Что характерно для плохой осанки?</li> <li>– Как определить правильность осанки?</li> <li>– Какая бывает осанка?</li> <li>– Чем вызваны нарушения осанки?</li> </ul> <p><b>Итог.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Какая бывает осанка?</li> <li>– Чем вызваны нарушения осанки?</li> </ul>	<p>Рассказ об осанке человека и о факторах, влияющих на её формирование.</p>		<p>Активное участие в диалоге с учителем. Самостоятельно выстраивают комплекс упражнений для улучшения осанки с помощью памятки и инструкций учителя.</p>	<p>Совместно с учителем делают вывод: что же такое «Правильная осанка и чем она полезна человеку»?</p>	<p>Строят высказывания по теме «Осанка»</p>
<p><b>2. Строевые упр-ния:</b></p> <p>1-2- поворот налево;</p> <p>3-4-прыжок ноги врозь, хлопок в ладоши над головой;</p> <p>5-6- прыжок ноги вместе, руки вниз;</p> <p>7-8- поворот кругом.</p>	<p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока</p> <p>Обратить внимание на правильную осанку, голову</p>	<p>Установить роль разминки на занятиях гимнастикой.</p>	<p>Сознательное выполнение определённых упражнений. Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп</p>	<p>Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.</p>	<p>Обсудить ход предстоящей разминки</p>

	держат прямо, локти отвести максимально назад				
<b>Движения в обход.</b> <b>4. Ходьба и ее разновидности</b> – обычная; – на носках, руки за голову; – перекатным шагом, руки в стороны; – скрестным шагом, руки за голову; – в полуприседе, руки вперед.	Обратить внимание на правильную осанку, голову держать прямо, локти отвести максимально назад Следить за правильной осанкой.				
<b>5. Бег и его разновидности:</b> - бег; - бег со сменой направления, по диагонали, противоходом, «змейкой» - сгибающая ноги назад; - со сменой прямых ног вперед; в сторону и назад. «Шагом марш!». Восстановление дыхания. Взять мячи. <u>Выполнение команд.</u> Перестроение. Выполнение команды: «На 4 – 2 – на месте рассчитайся!», «по расчету вперед шагом марш!»	Бедро поднимать максимально. В процессе бега следить за соблюдением дистанции и темпа бега. Бегом-МАРШ!» Подаются команды: «По диагонали – МАРШ!» «Противоходом-МАРШ!», «Змейкой – МАРШ!»			Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом	
<b>6. Комплекс ОРУ с набивными мячами на месте (6-8 повторений)</b> 1. И.п. – о.с. Мяч в руках, руки опущены. 1 – Мяч вверх, правая, назад на носок. Прогнуться. 2 – И.п.	После бега поделить класс на 3 группы.  Следить за правильным выполнением упражнений. Оптимальное	Умение выполнять физические упражнения для развития мышц.	Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя	Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при	Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки

<p>3 – Мяч вверх, левая назад на носок. Прогнуться . 4 – И.п.</p> <p>2. И.п. – стойка ноги врозь. Мяч за головой. 1 – 2 – два поворота влево.</p> <p>3 – 4 – два поворота вправо.</p> <p>3. И.п. – Стойка ноги врозь. Мяч в руках, руки опущены</p> <p>1 – Руки вверх . 2 – Наклон вправо.</p> <p>3 – Наклон влево. 4 – И.п.</p> <p>4. И.п. – Узкая стойка ноги врозь. Мяч в руках, руки опущены.</p> <p>1 – Руки дугами вперёд, вверх. Прогнуться.</p> <p>2 – Наклон вперёд, достать мячом пол.</p> <p>3 – Присесть руки вперёд.</p> <p>4 – Встать в И.п.</p> <p>5. И.п. – Стойка ноги врозь, мяч назад за спину.</p> <p>1 – 3 – три пружинящих наклона вперёд, мяч вверх.</p> <p>4 – наклон назад, прогнуться. Мяч вниз. 6. И.п. – сед на правой, левая в сторону, на пятку. Мяч в руках. Руки вперёд.</p> <p>1 – 2 – перекат влево сед на левую.</p> <p>3 – 4 – перекат вправо сед на правую.</p> <p>7. Выполнение упражнений на координацию. Бросить мяч правой рукой, поймать левой.</p> <p>Перестроение из колонны по</p>	<p>соблюдение дистанции и интервала.</p> <p>Поощрение учащихся правильно выполняющих ОРУ.</p> <p>При выполнении наклона вперёд, ноги держать прямыми. Колени не сгибать.</p>	<p>Правильное выполнение задания.</p> <p>Безопасное поведение во время выполнения задания</p>		<p>проведении разминки.</p>	<p>как со сверстниками при работе, так и с учителем</p>
---	--	---	--	-----------------------------	---

<p>три в колонну по одному, в движении. За направляющим «Шаг-ом, марш!» положить мячи.</p>					
<b>Основной (27 минуты)</b>					
<p>Сегодня мы с вами будем совершенствовать ранее изученные акробатические соединения. А сейчас я попрошу каждую группа учащихся приготовить гимнастические снаряды для предстоящей работы.</p>	<p>Деление класса на два отделения (по степени физической готовности) Подготовка мест занятий с группами учащихся.</p>	<p>Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности</p>	<p>Умение регулировать свои действия, взаимодействовать в группе.</p>	<p>Определить эффективную модель Умение анализировать, выделять и формулировать задачу  Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и соединение их в целое</p>	<p>Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий. Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов и действий одноклассниками  Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками.  Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной деятельности</p>
<p><b>1 место занятий:</b> <b>Упражнения акробатики:</b> 1. Перекаты в группировке; 2. стойка на лопатках без помощи рук; 3. мост из положения</p>	<p>Все элементы акробатики сначала выполняются по отдельности фронтальным</p>	<p>Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях Развитие чувства ритма</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма. Принимать инструкцию учителя, чётко ей следовать.</p>	<p>Умение выделять необходимую информации Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний,</p>	<p>Формирование умения работать в группе; договариваться; контролировать действия партнёра</p>

<p>лёжа; 4. «корзинка»; 5. угол из положения лёжа; 6. кувырок вперёд; 7. кувырок назад; 8. «ласточка» в кувырок вперёд; 9. акробатическое соединение: И.п.-о.с., рук вверх-в стороны, 1. шаг правой (левой) вперёд, 2. «ласточка», 3. держать, 4. наклоняясь вперёд, кувырок вперёд в упор присев, 5. перекаат назад в группировке, 6. стойка на лопатках, согнув ноги, 7. выпрямить ноги, 8. руки на пол, стойка без помощи рук, 9. согнуть ноги, 10. перекаат в упор присев, 11. лечь на спину, руки вверху, 12. согнуть руки и ноги, 13. мост из положения лёжа, 14. лечь на спину, 15. руки через стороны, сесть в упор сидя сзади, 16. держать, 17. руки вперёд, 18. держать, 19. перекаат на живот,</p>	<p>способом все вместе по команде учителя или командира отделения, либо каждый повторяет индивидуально по заранее подготовленным карточкам. Каждый элемент выполняется по 2-3 раза. всё акробатическое соединение выполняется 2 раза. Обратить внимание на осанку и чёткое слитное выполнение упражнения. Помогает и поправляет - У вас все получилось, вы молодцы! Но нам есть, к чему стремится, чтобы быть сильными, здоровыми, ловкими и красивыми. Все виды занятий выполняются поточно-групповым методом. После выполнения каждого упражнения отделение осуществляет переход на следующий вид упражнения по</p>	<p>Постоянно совершенствовать элементы, улучшая общую согласованность их выполнения Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам; Активное включение в выполнение двигательного действия; развитие внимания. Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности. Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью. Внимательно относится к собственным переживаниям при допущении ошибок</p>	<p>Осуществлять контроль за техникой выполнения упражнения. Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам. Сохранять учебную цель и задачу; осуществлять самоконтроль. Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона.</p>	<p>основываясь, в том числе, и на жизненном опыте. Анализ полученной информации  Умение сосредоточиться для достижения цели.</p>	<p>Умение заметить достоинства и недостатки своего исполнения движений. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.</p>
---	---	--	--	--	---

20. согнуть руки к груди, 21. выпрямить руки, прогнуться, 22. «корзинка», 23. лечь на живот, 24. сесть на пятки, руки впереди, голова опущена, 25. упор присев прыжком, 26. кувырок вперёд, 27. кувырок назад, прыжок вверх прогнувшись в И.п.	команде учителя, который отслеживает время прохождения каждого снаряда.				
<b>2 место занятий:</b> <b>Упражнение для мышц брюшного пресса:</b> – поднятие прямых и согнутых ног в висе на гимн. стенке.	После смены каждое отделение выполняет на гимн. стенке фронтально упражнения для пресса по команде учителя. Сделать три подхода к гимн. стенке.		Умение собраться, настроиться на деятельность  Самоконтроль правильности выполнения упражнений.		
<b>Заключительный - рефлексия (3мин)</b>					
Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание Учитель задаёт вопросы: 1. Что такое осанка? 2. Что характерно для плохой осанки? 3. Как определить правильность осанки? Помочь сделать вывод, что правильная осанка - это здоровье тела, хорошая работа всех органов и систем организма. – какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке? – оцените свою работу на	Восстанавливаем пульс, дыхание.  Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ  Для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье, необходимо знать, как работает организм. Важно соблюдать правила ЗОЖ (режим дня, правильное питание, занятие	Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.   Осознать нужность домашнего задания	Условия, необходимые для достижения поставленной цели  Определить смысл поставленной на уроке УЗ  Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя Вычленять новые знания.  Объяснять понятие «Осанка».	Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ Обсуждают работу на уроке.  Повторяют новые полученные знания на уроке.  Оценивают свою деятельность.	Обеспечиваем социальную компетентность и учёт позиции других людей Отвечают на вопросы учителя, формулируют понятие «Осанка».  Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают своё мнение об итогах

уроке. – Составьте комплекс упражнений для поддержания правильной осанки. Составьте комплекс упражнений для поддержания правильной осанки.	физкультурой, отсутствие вредных привычек и т. д.)  Ставим УЗ на дом				работы на уроке
--	--	--	--	--	-----------------