

Конспект открытого урока по физической культуре в 6 классе.

Технологическая карта урока

Предмет: Физическая культура

Класс: 6

Тема урока: Гимнастика с элементами акробатики.

Цель урока: Показать детям привлекательность и доступность гимнастических упражнений. Формировать интерес к физической культуре, через занятия гимнастикой.

Задачи урока:

Образовательные задачи *(предметные результаты):*

1. Учить комплекс утренней гимнастики под музыку.
2. Повторить строевые упражнения.
3. Совершенствовать выполнение гимнастических упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост».

Воспитательные задачи *(личностные результаты):*

1. Формировать умение проявлять дисциплинированность *(личностные УУД)*.
2. Умение видеть и чувствовать красоту движения *(личностные УУД)*.

Оздоровительные:

1. Формирование правильной осанки.
2. Развитие гибкости и ловкости.
3. Привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Место проведения: спортивный зал.

Тип урока: комплексный (применение знаний, умений, навыков).

Дата проведения: 27.11.19г.

Время урока: 40 мин.

Инвентарь и оборудование: ноутбук, музыкальный центр, гимнастические маты, конусы.

Планируемые результаты:

Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

Метапредметные: умение организовывать свою деятельность, определять её цели, задачи; умение взаимодействовать с сверстниками.

Предметные: умение выполнять правильно гимнастические упражнения: «мост», стойку на лопатках, кувырок вперед, умение выполнять строевые упражнения, умение использовать упражнения для формирования правильной осанки в самостоятельных занятиях.

Универсальные учебные действия:

Личностные: осознание пользы гимнастических упражнений для здоровья.

Регулятивные: планировать свою деятельность под руководством учителя, оценивать работу одноклассников, работать в соответствии с поставленной задачей, сравнивать полученные результаты с ожидаемыми.

Познавательные: технически правильно выполнять положение «группировки» и перекатов в группировке, выполнять строевые упражнения и гимнастические упражнения: «мост», стойку на лопатках, кувырок вперед.

Коммуникативные: умение общаться и взаимодействовать друг с другом.

Структура и ход урока.

	Этапы работы	Содержание этапа	Дозировка
1	Организационный момент <u>Цель, которая должна быть достигнута учащимися:</u> подготовиться к продуктивной работе на уроке. <u>Цель, которую учитель хочет достичь на данном этапе:</u> обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку. <u>Задачи:</u> -создать положительный эмоциональный настрой; - создать целевую установку на реализацию задач урока; - содействовать подготовки организма учащихся к дальнейшей работе на уроке. <u>Методы:</u> словесный, наглядный, фронтальный. <u>Используемые технологии:</u> здоровьесберегающая, сотрудничества.	1.Построение. Приветствие. Рапорт. <i>- Ребята, сегодня на улице прекрасная погода. У всех хорошее настроение. Сегодня, какое число? Какой день недели? А какое время года? Прекрасно!!! Сегодня мы с вами продолжаем заниматься гимнастикой. Одним из популярнейших видов спорта в физической культуре. Разучим комплекс УГГ под музыку. Повторим строевую подготовку. Совершенствуем акробатические упражнения и соединим их в комбинацию.</i> 2. Строевые упражнения. - равняйся – смирно; - по порядку рассчитайсь; - повороты на месте; - на 1, 2 рассчитайсь; - перестроение в две шеренги; - на лево, в обход по залу марш! 3. Упражнения для профилактики плоскостопия: - ходьба на носках; - ходьба на пятках; - ходьба в полуприседе; - ходьба в полном приседе; - прыжками вдоль средней линии. 4. Беговая часть: - равномерный бег; - бег с поворотами вокруг себя; - бег с изменением направления движения; - (по центру зала на расстоянии 2 метра друг от друга установлены конусы) бег до второго конуса лицом вперед, бег спиной вперед обратно до первого конуса; - приставные шаги до второго конуса, приставные шаги до первого конуса обратно. 5. Упражнения для восстановления дыхания. 6. Строевые упражнения:	1 мин. 2 мин. 2 мин 5 мин. 1 мин. 1 мин

		- Разой - тись! - В одну шеренгу стано - вись! - Перестроение по расчету (4,2, на месте).	
2	Актуализация опорных знаний <u>Цели, которые учитель ставит перед учениками:</u> - повторить первую часть УГГ; - выучить вторую часть УГГ; - повторение положения «группировка», перекаты в «группировке»; - выполнение ранее изученных акробатических упражнений по отдельности; - установление правильности выполнения задания; - выявление ошибок и их корректировка; - формирование знаний о влиянии упражнений на формирование правильной осанки. <u>Цель, которую учитель хочет достичь:</u> - организовать работу учащихся для повторения и закрепления выполнения акробатических упражнений, навыков выполнения положения группировки, перекатов в группировке; - развитие основных групп мышц. <u>Методы организации работы:</u> словесный, демонстрационный, наглядный, индивидуальный. Используемые технологии: ИКТ, игровая технология, технология сотрудничество (страховка по необходимости, корректировка акробатических элементов при выполнении задания, исправление ошибок); - дифференцированный подход. Мотивация: правильное, безошибочное выполнение упражнений позволит учащимся совершенствовать свои двигательные навыки	1. Учить вторую часть УГГ. <i>Ребята, поднимите руки, кто дома выполнял первую часть УГГ? Молодцы! Скажите, для чего нужна зарядка? Сегодня мы с вами разучим вторую часть и соединим с первой и выполним под музыку.</i> Зарядку смотреть по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=iHeKrktYS-A Заранее приготовить гимнастические маты (горизонтально возле стены). По команде дети каждый себе готовит гимнастический мат. 2. Повторить положение группировки и выполнить упражнения: - И.п – сед спиной на мат, руки в стороны; - на 1 - принять положение группировки, - на 2 - перекат назад, - на 3 – перекат вперед, - на 4 – и.п. - И.п - упор сидя спиной к мату, перекаты в группировке; - И.п - лежа на спине, руки и ноги вытянуты на раз принять положение «группировки», на два принять и.п; - И.п – положение «группировки» на спине, выполнить упражнение «качели». 3. Дать методические рекомендации при выполнении гимнастических упражнений. <i>При выполнении кувырка вперед не забудьте принять положение «группировка». При стойке на лопатках нужно вытянуть носочек. При выполнении «моста» выпрямлять ноги и больше прогнуться в спине.</i> 4. Выполнить акробатическую комбинацию: Комбинация для девочек: Равновесие на одной, руки в стороны;	5 мин 2 мин 1 мин 5 мин (3 раза)

	и даст им возможность выполнять более сложные акробатические упражнения. Методы оценивания: контроль, самоконтроль и взаимоконтроль за правильностью выполнения задания; похвала.	Упор присев. Кувырок вперед; Перекат назад в стойку на лопатках - удержать, лечь на спину; Положение «мост», поворот в упор присев. Прыжок вверх ноги врозь. Комбинация для мальчиков: Равновесие на одной, руки в стороны; Упор присев. Кувырок вперед; Перекат назад в стойку на лопатках - удержать, лечь на спину; Положение «мост», лечь на спину перекач на живот. Из упора лежа прыжком в упор присев. Прыжок вверх ноги врозь.	
3	Активизация познавательной деятельности. <u>Цель, которая должна быть достигнута учащимися:</u> осознание необходимости новых знаний, умений и навыков. <u>Цель, которую хочет достичь учитель:</u> сосредоточить внимание учащихся на важность выполнения данных гимнастических упражнений и на умение расслабляться после физической и умственной нагрузки. Используемые методы: демонстрация задания, создание проблемной ситуации, индивидуальная работа. Используемые технологии: здоровьесберегающая, технология дифференцированного подхода.	1. Упражнения на осанку: - «Лодочка» (и.п. лечь на живот, руки вверх, ноги вместе, на 1- руки и ноги одновременно назад, на 2.3 держать, на 4- и.п.); - «Уголок» (и.п- лечь на спину, руки вверх, ноги вместе, на 1- ноги и руки одновременно поднять в уголок, на 2 –и.п.); - «Звездочка» (И.п – упор на руках и коленях, на 1- правую вверх, левую ногу назад, на 2 и.п, на 3- левую вверх, правую ногу назад, на 4 – и.п.); - «планка» (и.п- упор лежа на локтях). Выполнить упражнение в виде соревнования. Кто дольше простоит. <i>Ребята, все эти упражнения можно выполнять дома, для укрепления мышечного корсета, для формирования правильной осанки. Для чего нужна правильная осанка? Конечно, это в первых красиво, во вторых это правильное функционирование внутренних органов.</i> 2. Релаксация. Приложение №1. 3. Уборка инвентаря.	5 мин (по 8 раз каждое упр) 3 мин 2 мин
4	Рефлексия. <u>Цель для учащихся:</u> формирование знаний о пользе предлагаемых заданий с целью мотивации учащихся к более внимательному выполнению учебной деятельности, стремление выполнять задания правильно и эффективно. <u>Цель для учителя:</u>	1. Построение. <i>Ребята, что вам больше всего понравилось на уроке? Чего мы добились?</i> 1. Самооценка работы в течение урока. 2. Оценка деятельности учащихся во время урока с комментариями учителя. 3. Домашнее задание: Выполнить упражнения на формирование правильной осанки.	5 мин

	- формирование знаний о влиянии занятий гимнастикой на организм, стремления к познавательной деятельности; - приобщение к систематическим занятиям.		
--	--	--	--

Приложение №1

Отдых на море.

Инструктор: Лягте удобно, закройте глаза. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Сделайте глубокий вдох и выдох. Дышите медленно и легко. Представьте себе, что вы находитесь на берегу моря. Чудесный летний день. Голубое небо. Теплое солнце. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Дует легкий и свежий ветерок. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным, послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Откройте глаза. Вы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день.

