Конспект урока по физической культуре для 5- 6 класса

**Предмет:** физическая культура

**Раздел:** гимнастика.

**Класс:** 6  
**Тип урока**: предметно - образовательный

Тема урока: Развитие физического качества гибкость .

Оборудование: маты, скакалки, мячи, гимнастические палки, секундомер, конусы, свисток, карточки, смайлики.

**Цель урока**: Овладение способами оздоровления и развития гибкости учащихся посредством занятий гимнастики.

***Планируемые результаты:***

**1. Образовательные задачи (предметные результаты):** закрепить теоретические знания (двигательные качества); формировать у учащихся способность гибкости.

**2. Развивающие (метапредметные результаты):** комплексно развивать координацию, силу, гибкость методом круговой тренировки; упражнениями, развивать интеллект.

**3. Воспитательные задачи (личностные результаты)** содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать чувства прекрасного, упорство и потребность к занятиям физическими  **упражнениями**

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

**Методы обучения:** словесный, наглядный, круговая тренировка.

Подготовительная часть 10-15 мин

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащегося** | | | |
| **Личностная** | **Регулятивная** | **Познавательная** | **Коммуникативная** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| Построение, приветствие, сообщение темы и задач урока  Правила поведения на уроке гимнастики.  Повторение теоретических сведений о двигательных качествах.  Тест на определения гибкости  И.П. – О.С. ноги вмести,  1- достаем пальцами носки ног;  2 -достаем кулачками носки ног;  3-достаем ладонями носки ног;  4- И.П.  Строевые упражнения  Повторить повороты налево, направо, кругом.  Упражнения для профилактики плоскостопия и сохранения правильной осанки  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Ускоренная ходьба  Бег с заданием и без:  - бег приставными шагами;  - бег спиной  Обычная ходьба  Упражнения на восстановления дыхания  Перестроение  в колону по 2.  ***Комплекс упражнений с гимнастическими палками:***   1. И.п.- О.С. палка внизу; 1- палку вверх погнуться, посмотреть вверх, правая нога назад на носок; 2 – И.П.;   3 - палку вверх погнуться, посмотреть вверх, левая нога на насок на носок;  4 – И.П.  5 – палка вверх, прогнуться посмотреть вверх, правая нога вперед на носок;  6 – И.П.  7 - палка вверх, прогнуться посмотреть вверх, левая нога вперед на носок;  8 – И.П.  Повторить 4 раза.   1. И.п.- О.С. палка внизу.    1. 4 - круговое   вращение палкой перед собой;  5 – 8 - круговое вращение палкой перед собой;  Повторить 4 раза, постепенно увеличивая темп выполнения.   1. И.п.- стойка ноги врозь, палка вверху. 1- наклон туловища влево;   2- наклон туловища вправо;  3- наклон туловища вперед;  4- наклон туловища назад. повторить 4 раза.   1. И.П. – ноги врозь, палка внизу.   1 – присесть, палку вперед;  2 – И.П.  3 - присесть, палку вперед;  4 - И.П.   1. И.п.- палка внизу. 2. – наклон вниз , перешагнуть через палку вперед – назад;   2 – И.П.  Повторить 4 раза  6) И.П. – палка внизу, ноги вмести.  1 - прыжком ноги врозь, палку вверх;  2 – прыжком ноги вмести, палку вниз. | Становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!  Здравствуйте ребята, Сначала вспомним правила поведения на уроке  Вспомним ,что такое двигательные качества?  Какие вы знаете?  Что дает гибкость человеку?  Проверим свою гибкость, ноги в коленях не сгибаем.  Средний уровень;  Хороший уровень  Высокий уровень.  Налево! Направо! Кругом!  Налево! В обход по залу шагом марш!  Руки вверх, ходьба на носках (спина прямая, руки прямые, ладони вовнутрь, пальцы прижаты, смотреть прямо)  Руки за голову, ходьба на пятках (спина прямая, руки в замок, ладонями к затылку, локти в стороны, смотреть прямо)  Руки в локтях согнуть, ускоренной ходьбой, марш! ( Темп задать хлопками в ладоши)  Бегом марш!  -руки на пояс, приставной шаг правым (левым) боком.  - спиной вперед, смотрим через левое плечо, дистанцию сохраняем  Руки в локтях согнуть обычная ходьба! Шагом марш!  Руки через стороны вверх – вдох на 6 шагов, наклон вперед, выдох на 5 шагов (вдох через нос, выдох через рот).  Направляющий на месте! 1,1,2,3,левой-левой 1,2,3. Стой 1,2.  При выполнении упражнения голову не запрокидываем назад. Сохраняем правильную осанку.  Палку держим двумя руками посередине. Сохраняем правильную осанку.  Наклоняемся плавно, сохраняя правильную осанку.  Приседая спину, держим ровно. Сохраняем правильную осанку.  Упражнение делаем не торопясь, у кого, получается, может прыгать через палку.  Четко выполняем прыжки, сохраняя правильную осанку. | Формирование интереса к уроку  **Определить свою гибкость**    Установить роль разминки на занятиях гимнастикой.  Правильное выполнение задания  Правильное выполнение задания  Правильное выполнение задания  Правильное выполнение задания  По ходу ходьбы каждый берет гимнастическую палку. | Активное участие в диалоге с учителем.  Сознательное выполнение определённых упражнений.  Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп  Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя | Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя  Совместно с учителем делают вывод: что же такое «Двигательные качества»?  Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.  Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки | Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками.  Строят высказывания по теме.  Обсудить ход предстоящей разминки  Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем |

Основная часть 25 – 30 мин

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Круговая тренировка. 18 мин  1. Ходьба по гимнастической скамейке в равновесии  2. Из упора присев кувырок вперед в группировке.  3. Прыжки через скакалку.  4. И.П. – лежа на спине, с опорой о мат.  Упражнение «Пресс»  5. И.П. – Партнеры стоят спиной друг другу, соединив руки в локтевых суставах.  6. И.П. – О.С. спиной к мату  Упражнение «Свечка»  7.И.П. – ноги на ширине плеч, мяч за спиной.  Упражнение «передача мяча»  8. И.П. – лежа на мате, на животе, руки вперед, ноги вмести.  Упражнение «Лодочка»  Игровое упражнение на внимание с выбыванием. | Круговая тренировка – 8 станций , упражнения на развитие гибкости, ловкости, силы. Учитель показывает все упражнения на станции.  По свистку группы становятся на станции.  2 -свисток закончить упражнения, положить снаряды, построиться.  3- свисток группы переходят на следующие станции. В конце круговой тренировки сесть на скамейку.  Упражнение выполняем по команде, поочередно, друг другу помогаем. исправляем ошибки. На носках, на пятках – руки в стороны, в конце выполнить упражнение «Ласточка» 2 мин  Упражнение выполняется по команде. Учитель страхует каждого ученика. Упражнение выполняют поочередно.  Голову не запрокидывать, выполнять группировку.  2 мин  Упражнение выполняется по команде учителя фронтально, у каждого скакалка. Прыгать не высоко, руки при вращении скакалки держать возле туловища. Выполнить 10 прыжков.  Упражнение выполнять по команде учителя. Выполнение: поднять прямые ноги, коснуться пола за головой. 4 раза  Упражнения выполняют по команде вмести. Выполнение: поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину\_ потряхивание. Партнеру, лежащему на спине, необходимо расслабиться. 2 мин  Упражнение выполняется по команде учителя поочередно. Выполнение из упора присев, перекат на спину, стойка на лопатках, перекат вперед в И.П. 2мин  Выполняют по команде учителя в тройках. Выполнение: передача мяча из-за спины с ловлей его спереди двумя руками. 2 мин  Упражнение выполняется по команде учителя, не торопясь, все вмести 2 мин.  Учитель называет числа четное – учащиеся делают шаг вперед, нечетное – шаг назад, кто ошибается, остается на месте.  В конце игры проверяем, кто, где стоит.  5 мин | Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности.  Повторяют за педагогом и запоминают.  Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью  Внимательно относится к собственным переживаниям при допущении ошибок  Развитие чувства ритма  Постоянно совершенствовать элементы, улучшая общую согласованность их выполнения  Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам;  Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности  Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях  Активное включение в выполнение двигательного действия;  развитие внимания. | Умение регулировать свои действия,  взаимодействовать в группе.  Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма.    Принимать инструкцию учителя, чётко ей следовать.  Осуществлять контроль над техникой выполнения упражнения.  Сохранять учебную цель и задачу; осуществлять самоконтроль  Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона. | Владение знаниями о индивидуальном физическом развитии и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом | 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.  Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам  Формирование умения работать в группе;    договариваться; контролировать действия партнёра  Умение заметить достоинства и недостатки своего исполнения движений. |

Заключительная часть 5 мин.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Построение  Подведение итогов  Тест на гибкость  Рефлексия  Домашнее задание  Организационный уход из зала. | Становись! Равняйсь! Смирно!  - какие задачи были поставлены на сегодняшний урок?  - справились ли мы с поставленной задачей?  Оцените свои действия.  Учитель задаёт вопросы:  понравился вам урок или нет, и чем  Найти информацию: знания о физическом качестве гибкость  До свидание! | Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения  Определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке. | Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам. | 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,  Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают своё мнение об итогах работы на уроке |
| Организация пространства | | | | | |
| Межпредметных связи | | Формы работы | | Ресурсы | |
| Биология, математика, ОБЖ | | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая тренировка. | | Учебник Физическая культура.5-7 классы под общ. редакцией В.И.Ляха. | |