

## План-конспект урока по физической культуре в 6 классе.

**Тема урока:** «Подвижные игры»

**Цель урока:** научить выявлять и распознавать физические и волевые качества посредством соревновательно-игровой деятельности.

**Задачи урока:**

**Предметные:**

1. Способствовать укреплению физического здоровья обучающихся;
2. Познакомить обучающихся с историей подвижных игр; совершенствовать ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту;
3. Воспитывать развитие таких волевых качеств личности как: ответственность, решительность, самообладание, дисциплинированность; воспитывать в каждом учащемся чувство товарищества, коллективизма.

**Метапредметные:**

1. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
2. Вести познавательную деятельность в группе, команде, сотрудничать при решении учебных задач.

**Личностные:**

1. Осознавать здоровьесберегающую ценность урока физической культуры;
2. Стремиться к физическому самосовершенствованию.

**Место проведения:** спортивный зал школы

**Оборудование:** мячи волейбольный, теннисные, фитбол, обручи, гимнастические палки, фишки.

Дата проведения:

Этапы урока, деятельность учителя и учащихся	Дозировка	ОМУ	Планируемые результаты		
			Личностные	Метапредметные	Предметные
<p><b>1. Построение. Водная часть.</b>  Равняйся, смиренно.  Здравствуйте дети!  Сегодня у нас необычный урок и для вас и для меня. Я надеюсь, у нас все с вами получится.  Зовут меня Олег Николаевич  Какое у вас настроение? Самочувствие? Желание заниматься физическими упражнениями?  <i>А сейчас мы с вами выполним упражнение, чтобы настроиться на урок, снять стресс.</i>  <i>Потрите одну ладошку о другую. Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а все остальные спереди.</i>  <i>Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону. Нисколько их не жалейте. На них такая уйма биоточек, что надо каждый мм охватить растиранием, чтобы всем досталось тепла. Дойдя до мочки, помассируйте ее. Не бойтесь, не оторвете, тяните сильнее. А сейчас закрыли глаза и сделали глубокий вдох, выдох, выдох длиннее вдоха. И еще раз. Мы с помощью воздуха заполняем свое тело энергией, которая поможет выполнить все упражнения с радостью. Глаза закрыты, про себя от всего сердца, от всей души скажите: «Учитель я сделаю так, чтобы урок состоялся». Спасибо.</i>  <b>сейчас начинаем разминку</b>  Направо. В обход по залу марш. Мы проведем разминку, чтобы разогреть, подготовить тело к последующим действиям, снизить риск получения</p>	12	Обратить внимание на наличие спортивной формы	<p>Формирование внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения систематическим занятиям физической культурой.</p> <p>Проявляют дисциплинированность,</p>	<p><i>Регулятивные:</i> планирование учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками, прогнозирование содержания учебной деятельности.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> восприятие информации. Эмоциональный и интеллектуальный настрой на предстоящую работу.</p> <p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют цели и</p>	<p>Планируют собственную деятельность и распределяют нагрузку в процессе её выполнения;</p> <p>Осуществляют пошаговый контроль своих</p>

<p>травмы.  <b>Ходьба</b>  - на носочках, руки вверх, спинка прямая, соблюдать осанку.  - на пяточках, руки за голову. Ходьба оказывает положительное воздействие на весь организм.  - на внешнем своде стопы  - на внутреннем своде стопы  <b>Бег</b>  - лицом вперед  - правым боком приставным шагом  - левым боком приставным шагом  - с высоким подниманием бедра  - с захлестом назад  - поворот на 180 градусов спиной вперед  - лицом вперед  Восстанавливаем дыхание.</p> <p><b>Построение учеников в большой круг.</b> Каждый из ребят показывает упражнение (учитель помогает при затруднении)</p> <p>Какие предметы спортивного инвентаря вы видите?  В каком виде спорта он используется?  Кто сможет назвать значение английских слов «ball» (мяч), «basket» (корзина), «foot» (нога), «volley» (летающий).  <i>Обобщение. Сегодня мы постараемся использовать все эти мячи в играх, чтоб быть сильными, ловкими, быстрыми, а в дальнейшем выбрать для своего физического совершенствования одну из спортивных игр (б/б, в/б, ф/б).</i></p>		<p>Из колонны не выходить</p> <p>Соблюдать дистанцию</p> <p>Выполнять под счёт, упражнения давать сверху вниз</p>	<p>трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p>способы их осуществления;</p> <p><i>Коммуникативные:</i> контролируют действия партнера;</p>	<p>действий, ориентируясь на показ движений учителем.</p> <p>Показывают правильную технику выполнения упражнений.</p>
---	--	---	--	---	---

<p><b>Формирование проблемы урока</b>  -Итак, ребята, как вы думаете, какая тема урока сегодня у нас с вами ( «Подвижные игры»).</p> <p>-Ребята, игра всегда оказывает позитивное влияние на наш организм, совершенствует нашу двигательную и интеллектуальную активность.</p> <p>-Скажите, а вы знаете, откуда своё начало берут подвижные игры?  (ответы учащихся:  - из первобытной общины;  - из Древней Греции)  - Верно. Все подвижные игры уходят своими корнями в древние времена, во времена мифов и легенд.</p> <p><b>Проблемная ситуация:</b>  -Скажите, а вы знаете такого древнегреческого героя, как Геракл?  (ответы учащихся:  -конечно!)  -А вы что-нибудь слышали о его подвигах?  (-да)  -А вы знаете, сколько их было?  (-да, 12)  -Назовите некоторые из подвигов  (ответы учащихся)</p> <p><b>Проблема:</b>  -Скажите, а какими <b>волевыми и физическими качествами</b> должен был обладать Геракл или любой другой герой, чтобы пройти с успехом предназначенные ему испытания?</p>			<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p><i>Регулятивные:</i>  действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей</p>	<p>излагают факты истории подвижных игр</p>
---	--	--	---	--	---

<p>-А отвечать на поставленные вопросы мы будем в процессе соревновательно-игровой деятельности.</p> <p>-Я предлагаю вам сейчас в процессе игр совершить подвиги и определить правильность ваших ответов.</p> <p><b>Самостоятельный поиск информации</b> (через игровую деятельность)</p> <p><b>II. Основная часть</b></p> <p><i>Подвижные игры.</i></p> <p><b>1. «Попади в мяч»</b>  Посередине зала фитбол, играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами напротив друг друга на расстоянии 2-3 м от фитбола. В руках у каждой команды по волейбольному мячу. По сигналу, игроки бросают мяч в фитбол, стараясь откатить его к противостоящей команде</p> <p><b>Давайте с вами подумаем, а какие волевые качества развивает у нас эта игра?  (ответы учащихся)</b></p> <p><i>Молодцы, справились с этим заданием.  А теперь поиграем в другую игру  Эстафеты.</i></p> <p><b>2. «Эстафета с гимнастическими палками»</b></p>	<p>30</p>	<p>Бросать мяч только в том случае, если у противоположной команды есть второй мяч</p> <p>Держать</p>	<p>Проявляют способность действовать в коллективе, взаимовыручку</p>	<p><i>Регулятивные:</i> принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p>	<p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности</p>
---	-----------	---	--	---	---

<p>Учащиеся делятся на две команды. У первых двух направляющих в колонне гимнастическая палка. По команде учителя двое участников стартуют, держа гимнастическую палку дальней рукой. Они должны перешагивать её, не меняя рук. Обойдя контрольную фишку ребята возвращаются бегом и передают гимнастическую палку следующей паре.</p> <p><b>3. «Эстафета с обручами»</b>  . По команде учителя направляющие стартуют, добегают до обруча, делают 5 прыжков и возвращаются обратно и передают эстафету касанием руки.</p> <p><b>Давайте с вами подумаем, а какие физические качества развивают у нас эта игры? (ответы учащихся)</b></p> <p><b>4. «Эстафета передал-садись»</b></p> <p>Капитаны команд становятся напротив своей команды в 3-5 м. В руках у капитанов волейбольный мяч. По команде учителя капитан делает передачу мяча направляющему колонны (баскетбольная), после чего направляющий делает передачу мяча капитану и делает присед. Капитан делает передачу мяча следующему игроку и т.д. Последний игрок не садится, отдаёт передачу капитану, далее капитан отдаёт передачу следующим игрокам, которые встают по очереди.</p> <p><b>5. «Эстафета с мячом в парах»</b>  По команде учителя направляющие стартуют парами приставными шагами, фиксируя мяч грудью (касаться руками нельзя) добегают до контрольной фишки,</p>		<p>палку дальней рукой</p> <p>Если ребёнок не делает прыжки, то он выполняет перешагивания</p> <p>Последний игрок не садится</p> <p>Если мяч постоянно выскакивает, можно</p>	<p>Проявляют способность действовать в коллективе, взаимовыручку</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> умеют слушать друг друга.  <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.</p>	<p>Творчески применяют знания и способы двигательной деятельности</p>
--	--	---	--	---	---

<p>оббегают её, возвращаются обратно и передают мяч следующей паре.</p> <p><b>Давайте с вами подумаем, а какие физические и морально-волевые качества развивают у нас эти игры? (ответы учащихся)</b></p> <p><b>6. «Эстафета с броском теннисного мяча в цель»</b> Капитаны команд становятся напротив своих команд за обручами. По команде учителя направляющие стартуют, добегают до контрольной линии, делают бросок теннисного мяча в обруч (бросают до тех пор, пока не попадут). Игрок, стоящий за обручем, берёт мяч и возвращается к команде, передав мяч направляющему, а сам становится в конец колонны. В то же время, игрок, бросивший мяч, становится за обручем вместо капитана.</p> <p><b>7. «Эстафета пингвин»</b> По команде учителя направляющие стартуют прыжками, фиксируют мяч между ног, оббегают контрольную фишку и возвращаются к команде, передав мяч следующему игроку, а сам становится в конец колонны.</p> <p><b>Давайте с вами подумаем, а какие физические и морально-волевые качества развивают у нас эти игры? (ответы учащихся)</b></p> <p><b>8. «Эстафета мяч между ног»</b> По команде учителя направляющие колонны прокатывают мяч между ног у команды. Замыкающий колонны берёт мяч в руки, становится в начало колонны и т.д.</p>		<p>передвигаться любым способом</p> <p>Даже касание обруча считается за попадание</p> <p>Мяч поддерживать руками нельзя</p> <p>Если мяч выкатился вправо или влево за ноги, начинать</p>	<p>Определяют влияние физических и морально-волевых качеств на результат</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> умеют слушать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.</p> <p><i>Регулятивные</i> Формируют потребность и умение выполнять упражнения игровой деятельности</p>	<p>Творчески применяют знания и способы двигательной деятельности</p>
---	--	--	--	--	---

<p><b>9. «Встречная эстафета»</b>  Команды делятся пополам и становятся напротив друг друга. По команде учителя направляющие бегут к своей команде напротив и становятся в конец колонны.</p> <p><b>III. Заключительная часть.</b></p> <p><b>Давайте с вами подумаем, а какие физические и морально-волевые качества развивают у нас эти игры? (ответы учащихся)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Рефлексия</b></p> <p>Подумайте и станьте напротив фотографий, которые показывают физические качества, более всего необходимые для преодоления сегодняшних препятствий. Итак, мы с вами преодолевали различные препятствия, проходили испытания и определили, какими физическими и волевыми качествами должен обладать человек. Если вы поняли, узнали и разобрались станьте на зелёный цвет, если разобрались не до конца, станьте на синий цвет, если совсем ничего не поняли, на серый.</p> <p style="text-align: center;"><b>Релаксация</b></p> <p>Представьте себе, что вы сидите на мягкой, согретой солнцем траве. Вокруг тишина, покой, красота. Лучик солнца касается ваших глаз, щек, рук.</p> <p>Ваше тело отдыхает. Мышцы расслабляются. Пульс становится ровным и медленным. Вы спокойны, уверены. Вы сильные и смелые, красивые и умные, любимые и желанные. Вы самые лучшие дети на свете. Вы звездочки, птички, рыбки, цветочки, самые лучшие,</p>	3	следует с того же места	Проявляют дисциплинированность и управляют своими эмоциями. Анализируют собственную деятельность на уроке.	<i>Коммуникативные</i> Формируют собственное мнение и позицию	Анализируют знания, приобретённые в процессе урока
--	---	-------------------------	--	--	--

самые удивительные создания в мире. Будьте здоровыми и счастливыми, радуйтесь жизни. Сегодня мы помогали друг другу, поддерживали друг друга, мы были объединены одним общим делом - укреплением здоровья. Оставайтесь счастливыми и здоровыми на протяжении всей жизни. Спасибо

--	--	--	--	--	--