

План-конспект урока по физической культуре для учащихся 6 класса

Инвентарь: гимнастические снаряды, гимнастические маты, гимнастические брусья, гимнастические скамейки, гимнастические мостики.

Тип урока: обучающий. Метод проведения: фронтальный, поточный, индивидуальный, групповой с элементами тренировки, соревновательный

Учитель: Рыжков А.Е.

Тема урока: *Обучение технике опорного прыжка.*

Цели и задачи: 1.Обучение технике выполнения опорного прыжка; формировать УУД, положительное отношение к физической культуре, совершенствование прыгучести, выносливости, силы воли. 2.Развитие физических качеств личности; 3.Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, чувства ответственности, самостоятельности.

Ход урока

1.Вводная часть.

-- Построение, сообщение задач урока, повторение правил техники безопасности по разделу "Гимнастика". **2 мин**

-- Общеразвивающие упражнения. Дети выполняют упражнения самостоятельно (используется фронтальная форма работы для формирования регулятивных УУД: оценка правильности выполнения упр-й, планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей (волевая саморегуляция, коррекция и самоконтроль) **5 мин**

-- Ходьба, равномерный бег различными способами (используется фронтальная форма работы для совершенствования познавательных общеучебных действий: умения структурировать полученные знания в различных видах ходьбы и бега) **3 мин**

2. Основная часть.

(1) Полоса препятствий: по кругу, от снаряда к снаряду. Используется дифференцированная форма работы для формирования регулятивных УУД: осуществляется контроль за техникой выполнения упражнений, планирование своих действий, и познавательных общеучебных действий: умение ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов деятельности) **По 15 раз на каждом снаряде 5 мин**

--мальчики - отжимание от пола;--девочки - пресс на гимнастической стенке;-- мальчики - пресс на гимнастической стенке;--девочки - прыжки на скакалках;-- мальчики - подтягивание на брусьях – учитывается половой признак.

(2) Подготовка к опорному прыжку: -- Прыжки на двух ногах через скамейку, (поточный метод для установления связей данных упражнений с темой урока). -- Упражнения на гимнастических брусьях - подтягивание (для мальчиков). -- Упражнения на гимнастических матах (для девочек) (формируются

познавательные общеучебные действия: устанавливаются причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с поставленными задачами; регулятивные УУД: осуществляется контроль за техникой выполнения упражнений, планирование своих действий) **8 мин**

(3) Обучение технике опорного прыжка (1. Прыжок ноги врозь вверх-вперед на полу или с возвышения. 2. То же с отталкиванием руками от какой-либо опоры. 3. Из приседа толчком ног упор стоя согнувшись ноги врозь. 4. Из упора лежа на гимнастическом коне толчком ног и рук соскок ноги врозь. 5. Из стойки на коленях на козле в ширину махом рук соскок ноги врозь. *(формируются познавательные общеучебные действия: формулирование учебной цели, регулятивные УУД: планирование промежуточных целей с учётом результата, коммуникативные УУД: анализ действий других учащихся в процессе учебной деятельности, умение формулировать вопросы для уточнения техники упражнения)* **10 мин**

(4) Выполнение опорного прыжка. Сначала выполняют мальчики, а девочки выполняют прыжки через скакалку, затем меняются. Прыжок - ноги врозь через козла в ширину. (используется поточный, индивидуальный метод для *формирования регулятивных УУД: оценивание правильности выполнения упражнений на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности*) **(5) Упражнения на расслабление** *(формируются личностные УУД: ценностно-смысловая ориентация учащихся, уважение к чувствам и настроениям другого человека, установка на здоровый образ жизни)* **10 мин**

3. Заключительная часть.

1. Построение, подведение итогов урока *(формируются познавательные УУД: выделение и формулировка цели деятельности на уроке)* 2. Организованный выход детей из спортивного зала. **2 мин**