

## Сценарный план урока физической культуры в 6 «А» классе

*Тема урока:* Упражнения на развитие координационных и скоростно-силовых способностей

*Дидактическая цель урока:* организовать деятельность учащихся по самоконтролю за состоянием здоровья в ходе выполнения упражнений на развитие координационных и скоростно-силовых способностей.

*Планируемые результаты деятельности учащихся:*

*Предметные:* научатся правилам самоконтроля за своим самочувствием по измерению ЧСС;

научатся технически правильно выполнять гимнастические упражнения на развитие координационных и скоростно-силовых способностей;

*Метапредметные (УУД):*

*познавательные:* самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приёмы решения поставленных задач ;

*регулятивные:* координируют работу в соответствии со строго определёнными условиями ; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя;

*коммуникативные:* ориентируются на позицию партнёра в общении и во взаимодействии; используют речь для регуляции своего действия;

*Личностные:* понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.

*Межпредметные связи:* биология

*Обеспечение урока:*

- учебник
- компьютер
- проектор
- экран
- скакалки
- набивные мячи
- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка
- канат
- перекладины

*Место проведения:* спортивный зал

*УМК:*

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М: Просвещение, 2012.
2. Физическая культура.-5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ [ М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.]; под ред. М.Я.Виленского.-3-е изд.-М.:Просвещение,2014- 239с

<i>Этапы урока</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Смысловой блок (содержание)</i>	<i>Методы и формы</i>	<i>Деятельность учителя</i>	<i>Деятельность учащихся</i>	<i>Планируемый результат</i>
<b>Вводная часть 10 мин.</b>						
Самоопределение к деятельности	30 "	Добрый день, ребята. Я рад видеть вас таких спортивных и здоровых. Надеюсь, что наш урок пройдет интересно и вы сможете показать своё умение активно работать.	Приветствие учеников	Приветствие учителя, Проверяет готовность учащихся к уроку	Построение Рапорт дежурного Самоопределение	<i>Регулятивный:</i> мобилизация сил и энергии учащихся <i>Личностный:</i> Психологический настрой детей на урок
Формулирование темы и цели урока	1 '	Обратите внимание на экран. Что вы видите? <i>Слайд1.</i> (изображение: строение человека). - С помощью каких средств мы развиваем мышцы? - А какие физические качества при этом мы развиваем? <i>Слайд2.</i> (изображение: контроль спортсмена за ЧСС) - Как вы думаете, чему мы будем учиться на сегодняшнем уроке? <i>Слайд 3</i> -Зачем нужен самоконтроль при занятиях физическими упражнениями?	Вопросно-ответная беседа	1. Создает эмоциональный настрой на восприятие учебной темы 2. Побуждает к высказыванию своего мнения. 3. Подводит обучающихся к формулированию темы урока 4. Подводит обучающихся к формулированию цели урока 5. Сообщает тему урока	Предлагают варианты формулировок тем, участвуют в обсуждении. Ответы учащихся на подсказки и наводящие вопросы.  Формулируют цель урока	<i>Предметный:</i> Называют двигательные действия <i>Познавательный:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели <i>Регулятивный:</i> Формируют цели и мотивы учебной деятельности <i>Коммуникативный:</i> Оформляют свои мысли с достаточной плотностью и точности мысли. <i>Личностный:</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его
Актуализация знаний	1 '30"	<i>Слайд 4-6</i> Тест Теоретические сведения: а) физическая подготовленность б) скоростно-силовые качества учащихся: в) показатель ЧСС	Индивидуальный опрос	Учащимся задается вопрос и предлагаются варианты ответов, один из них правильный	Отвечают на вопросы	<i>Предметный:</i> Называют объективные показатели состояния здоровья <i>Познавательный:</i> используют общие приёмы решения задач <i>Регулятивный :</i> Используют имеющиеся знания и опыт. <i>Коммуникативный:</i> используют речь для регуляции своего действия

						<p><i>Личностный:</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его</p>
	30"	Проверить ЧСС	самоконтроль ЧСС	Объясняет, как измерить ЧСС: 10 с. x 6 = 1 мин.	Измеряют ЧСС за 10 сек.	<p><i>Предметный:</i> умеют измерять ЧСС</p> <p><i>Познавательный:</i> используют общие приёмы решения задач</p> <p><i>Регулятивный :</i> Используют имеющиеся знания и опыт.</p> <p><i>Личностный:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>
Разминка	30"	Строевые упражнения Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Предварительно произвести расчет на первый-второй.	Фронтальный метод	Объясняет правильность выполнения строевых упражнений	Делают перестроения соблюдают дистанцию	<p><i>Предметный:</i> научатся выполнять организующие строевые команды и приёмы ;разминаться ,применяя специальные беговые упражнения</p> <p><i>Познавательный:</i> используют общие приёмы решения задач</p> <p><i>Регулятивный :</i> Координируют работу в соответствии со строго определёнными условиями</p> <p><i>Коммуникативный:</i> ориентируются на позицию партнёра во взаимодействии</p> <p><i>Личностный:</i> ориентируются на понимание роли физических упражнений в физическом развитии человека</p>
	2'	Ходьба -на носках -на пятках -на внутренних и внешних сводах стопы		Следит за правильной осанкой, положением рук и постановкой стоп	Методически правильно выполняют упражнения	
	3' 15"	Беговые упражнения -с высоким подниманием бедра -с захлёстыванием голени -прыжками -приставными шагами: левым и правым боком, лицом вперёд, спиной вперёд -с поворотами на 180* -спиной		Следит за правильной постановкой стоп при выполнении каждого задания	Следят за синхронной работой рук и ног Технически правильно держат корпус и руки при беге в сочетании с дыханием	
	15"	Дыхательные упражнения в движении 1-4 Руки через стороны вверх – вдох, 5-8 руки через стороны вниз – выдох		Объясняет Показывает Следит за правильной осанкой	Методически правильно выполняют упражнения	

	30"	Проверить ЧСС	самоконтроль ЧСС	Объясняет, как измерить ЧСС: 10 с. x 6 = 1 мин.	Измеряют ЧСС за 10 сек.	<i>Предметный:</i> умеют измерять ЧСС <i>Познавательный:</i> используют общие приёмы решения задач <i>Регулятивный :</i> Используют имеющиеся знания и опыт. <i>Личностный:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата
--	-----	---------------	------------------	--	-------------------------	--

**Основная часть 30 мин.**

ОРУ	30 "	Перестроение уступами	Фронтальный метод	объясняет	Делают перестроения соблюдают дистанцию	<i>Предметный:</i> Владеют навыками выполнения разнообразных физических упражнений <i>Познавательный:</i> используют общие приёмы решения задач <i>Регулятивный :</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя <i>Коммуникативный:</i> ориентируются на позицию партнёра во взаимодействии <i>Личностный:</i> получают представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье
	5 '	ОРУ с набивными мячами		Объясняет , как технически правильно выполнить упражнение обращает внимание на осанку, следит за дыханием Предупреждает учеников, что на мяч сильно опираться нельзя	Повторяют упражнения, ,постепенно ускоряя темп, следят за дыханием	
	30 "	Обратное перестроение в одну шеренгу. Деление класса на 6 групп по три человека	объясняет	Делают перестроения соблюдают дистанцию		
Круговая тренировка	18 '	Станции: 1.Лазанье с помощью рук и ног по наклонной гимнастической скамейке 2.Лазанье по канату (мальчики) лазанье по гимнастической стенке (девочки) 3.прыжки со скакалкой 4.подтягивание в висячем положении (девочки)	Групповой метод	Предупреждает о соблюдении техники безопасности  помощь и страховка  Объясняет: вращать скакалку кистями, не топтать ногами	Обращают внимание на осанку	

		удержание в вися на перекладине (мальчики) 5. прыжки на двух ногах через гимнастические скамейки 6. сгибание-разгибание рук в упоре лёжа		Объясняет: прыгать на передней части стопы		
	30"	Проверить ЧСС	самоконтроль ЧСС	Объясняет, как измерить ЧСС: 10 с. х 6 = 1 мин.	Измеряют ЧСС за 10 сек.	<i>Предметный:</i> умеют измерять ЧСС <i>Познавательный:</i> используют общие приёмы решения задач <i>Регулятивный :</i> Используют имеющиеся знания и опыт. <i>Личностный:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата
	30 "	Построение в одну шеренгу. Перестроение из одной шеренги в две.	Фронтальный метод	объясняет	Делают перестроения соблюдают дистанцию	<i>Предметный:</i> знают правила подвижной игры <i>Познавательный:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <i>Регулятивный :</i> принимают и сохраняют учебную задачу при участии в игре; принимают инструкцию учителя и чётко следуют ей. <i>Коммуникативный:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности <i>Личностный:</i> ориентируются на понимание роли подвижных игр в физическом развитии человека
Подвижная игра	5 '	« Перетягивание каната » Соревнования проводятся среди двух команд . Когда канат будет перетянут за линию одной из команд, игра останавливается. Игроки меняются сторонами площадки. Поединок повторяется. Побеждает команда, которая большее число раз сумела перетянуть канат на свою сторону.	Игровой метод	Следит , чтобы играющие не опускали канат.	Команды становятся вдоль каната с разных сторон. Руки игроков, стоящих впереди, не должны быть ближе, чем на 50-60см от середины каната	
<b>Заключительная часть 5 мин.</b>						
Малоподвижные упражнения	30"	Построение в одну шеренгу	Фронтальный метод	объясняет	Делают построение соблюдают дистанцию	<i>Предметный:</i> Владеют навыками выполнения разнообразных физических упражнений
	30 "	Упражнения для стоп	Фронтальный	Объясняет	Методически	<i>Познавательный:</i>

			метод	показывает	правильно выполняют упражнения	используют общие приёмы решения задач <i>Регулятивный :</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя <i>Коммуникативный:</i> ориентируются на позицию партнёра во взаимодействии <i>Личностный:</i> ориентируются на понимание роли физических упражнений в физическом развитии человека
	30"	Дыхательные упражнения	Фронтальный метод	Объясняет, как показывает	Методически правильно выполняют упражнения	
	30"	Проверить ЧСС	самоконтроль ЧСС	Объясняет, как измерить ЧСС: 10 с. x 6 = 1 мин.	Измеряют ЧСС за 10 сек.	<i>Предметный:</i> умеют измерять ЧСС <i>Познавательный:</i> используют общие приёмы решения задач <i>Регулятивный :</i> Используют имеющиеся знания и опыт. <i>Личностный:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата
Рефлексия	1'	-Ребята как вы чувствуете себя сейчас? -Какое у вас настроение? -Что вы испытывали , когда работали?	Вопросно-ответная беседа фронтальный метод	Создаёт ситуацию, связанную с приятными эмоциями, чувством удовлетворенности от работы	Анализируют свою деятельность (оценивают свои достижения, чувства и эмоции возникшие в ходе и по окончании работы)	<i>Регулятивный :</i> Самооценивание и самоконтроль результата <i>Личностный:</i> Определение внутренней позиции школьника
Самооценка	30 "	-Оцените свою работу в группах. -Как вы считаете, где можно использовать полученные знания и умения?	Вопросно-ответная беседа фронтальный метод		Определяют перспективы полученных знаний и умений , планируют их использование на будущее	
Подведение итогов урока учителем	30 "	Итоги. Отметки.		Комментирует деятельность учеников на уроке выставляет отметки	слушают	<i>Регулятивный:</i> адекватно воспринимают оценку учителя <i>Личностный:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника

Домашнее задание	1 '	Сумму ЧСС за урок делим на количество замеров на уроке (в данном случае 4 раза) и получаем нагрузку урока. с. 68-69	Провести анализ урока по ЧСС	объясняет	Слушают записывают	<i>Предметный:</i> имеют навыки самоконтроля за своим самочувствием <i>Познавательный:</i> используют общие приёмы решения задач <i>Регулятивный :</i> Используют имеющиеся знания и опыт <i>Личностный:</i> понимают значение самоконтроля за своим самочувствием
------------------	-----	--	------------------------------	-----------	--------------------	---

## Приложение №1

### КОМПЛЕКС ОРУ С НАБИВНЫМИ МЯЧАМИ

1. И.п.-основная стойка, мяч в руках.

1-мяч в руках

2,4,6 -мяч вверх

3,5-мяч за голову

7-мяч вперёд

8-и.п.

2. И.п.-стойка ноги врозь, мяч в руках

1,2,3,4- круговые движения прямыми руками с мячом вправо

5,6,7,8- влево

3. И.п.-стойка ноги врозь, мяч в руках

1,3- наклон, коснуться мячом пола;

2- в наклоне мяч вперёд( между ног)

4- и.п.

4. И.п.- стойка ноги врозь ,мяч перед грудью.

1-поворот туловища направо с наклоном вперёд, руки с мячом вверх

2-и.п.

3- поворот туловища налево с наклоном вперёд, руки с мячом вверх

4-и.п.

5. И.п.-мяч на полу, упор лёжа

1,2-отжимание от мяча

6. И.п.-стойка ноги врозь, мяч в руках

1-наклон к правой ноге, коснуться мячом подъёма правой ноги

2- наклон, коснуться мячом пола

3- наклон к левой ноге ,коснуться мячом подъёма левой ноги

- 4- и.п
- 7. И.п.-основная стойка, мяч на полу перед ногами
- 1-прыжок, правая нога на мяче
- 2,,4 -прыжок в и.п.
- 3- прыжок, левая нога на мяче

Приложение №2

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТОП

- 1. Ходьба с поджатыми под ступню пальцами, то же на наружных сторонах ступней, на пятках
- 2. Из положения стоя на носках перенести тяжесть тела на наружные стороны ступней и затем на пятки

Приложение №3

## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- 1.1-4 Руки через стороны вверх – вдох,
- 2.5-8 руки через стороны вниз – выдох
- 3.. Встать прямо ненапряженно и опустить руки вдоль туловища.
- 4. Выдох. Начать медленный вдох. По мере наполнения легких плечи поднимаются, затем без задержки делать выдох, опуская плечи.
- 5. С вдохом по мере наполнения легких плечи медленно отводить назад, сводя лопатки, сближая за спиной руки. Затем медленно выдохнуть, выдвигая руки и плечи вперед, сжимая при этом грудную клетку. Руки и плечи не напрягать.
- 6. С вдохом наклониться вправо, растягивая левый бок. С выдохом вернуться в исходное положение. То же проделать влево. Шею, руки не сгибать, спину держать ровной.