

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №20» городского округа Тольятти

**План-конспект  
открытого урока по физической культуре  
«Гимнастика с элементами акробатики  
для учащихся 6-х классов»**

**Дата: 21.04.2015 год**

Провел: учитель физической культуры

**Мошева М.В.**

Проверил: заместитель директора

по УВР Банина Е.А. \_\_\_\_\_

### План - конспект урока физической культуры в 6 классе

**Раздел программы:** гимнастика с элементами акробатики.

**Тема:** Закрепление и совершенствование техники базовых шагов классической аэробики.

**Тип урока:** комбинированный

**Цель:** Создание условий для закрепления техники базовых шагов аэробики и освоения учащимися упражнений оздоровительной системы «Йога».

**Задачи урока:**

**Образовательные:** – закрепить умения учащихся правильно выполнять базовые шаги аэробики под музыку в режиме «non stop» ( под обратный отсчет, по сигналу учителя). Освоить упражнения «Парной йоги».

**Воспитательные:** – формировать личностные качества: внимательность, организованность, самостоятельность, воспитывать социально значимые качества: чувство партнерства, поддержки, уважение к одноклассникам.

**Оздоровительная** – укреплять функциональные системы организма, развивать координационные способности (точность воспроизведения движений, ритма, скорость и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ориентацию в пространстве) и физические качества (гибкость и координацию), формировать положительные эмоции учащихся.

**Планируемый результат:**

- Учащиеся умеют выполнять основные шаги аэробики под музыку в режиме «non stop» (под обратный отсчет, по сигналу учителя).
- Учащиеся умеют использовать изученный материал для организации самостоятельных занятий ФКиС.
- Учащиеся доверительно относятся к одноклассникам при выполнении заданий «Парной йоги» в парах.
- Учащиеся знают и соблюдают правила безопасности
- Демонстрируют при выполнении упражнения «Парной йоги» физические качества гибкость и координацию.

**Методы:** Словесные (объяснение, распоряжение, команда, подсчет, использование спец. терминологии); наглядные (показ упражнения, демонстрации техники выполнения упражнений, специальные невербальные методы(сигнал учителя, знаковое изображение упражнений)); практические (практическое выполнение упражнений).

**Оборудование:** гимнастические коврики, ноутбук с колонками, CD диск с музыкой, маркеры, таблицы, карточки для учащихся.

**Место проведения:** Спортивный зал.

## Ход урока

№ п/п	Содержание урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Планируемый результат
<p>I часть 10-12 Минут</p>	<p>1. Построение. Сообщение задач урока. Краткое объяснение правил рефлексии и самооценки в конце урока: «Ребята, вашему вниманию представляю критерии, по которым вы в конце урока поделитесь впечатлением об уроке и оцените свою активность на уроке»: Критерии: 1. Желание заниматься. 2. Узнал новое 3. Научился новому 4. Самооценка</p> <p>2. Строевые команды на месте: - построение в шеренгу: - «Класс - Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»</p> <p>3. Ходьба на месте и в движении: - руки на пояс, на носках; - руки за спину, на пятках; - руки в стороны, перекатом с пятки на носок; - руки в стороны, с высоким подниманием колен, носок оттянуть; - руки в стороны, с маховыми движениями прямыми ногами вперед, носок оттянуть;</p> <p>4. Бег с заданиями (с прямыми ногами вперед, в стороны, приставным шагом левым и правым боком, шаги польки).</p> <p>4. Разминка в движении:</p>	<p>1. Ставит учебную задачу. 2. Помогает учащимся определить тему урока. 3. Напоминает инструктаж по технике безопасности. 4. Подает громкие, четкие команды. 5. Следит за правильным выполнением команд учащимися, исправляет ошибки, дает методические указания. 6. Контролирует выполнение двигательных действий.</p>	<p>1. Соблюдают требования техники безопасности. (предметные компетенции) 2. Выполняют организующие строевых команды и упражнения. (познавательные - общеучебные УУД). 3. Отвечают на вопросы учителя. (коммуникативные УУД) 4. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений (регулятивные УУД). 5. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей (регулятивные УУД).</p>	<p>1. Организация собственной деятельности (выполнение организующих строевых команд, (личностные) 2. Соблюдение требований техники безопасности. (предметные компетенции) 3. Выполнение строевых команд, бега, разминки в движении . (личностные) 4. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплинированность, упорство в достижении целей. (личностные)</p>

<p>II Часть 20-22 минут</p>	<p>- руки к плечам, на каждый шаг круговые вращения в плечевом суставе; -правая рука вверх на каждый шаг смена положения рук ; -руки за спиной, на каждый шаг поднимание колена до уровня груди; -руки вверх, мах правой с одновременным опусканием рук; -выпады, руки за головой;</p> <p>5. Перестроение: -«В колонну по 4 через центр, марш!» (объяснение учащимся цели перестроения)</p> <p><b>6. Повторение базовых шагов аэробики под музыку в режиме «non stop» с интенсивностью 110-130 уд/мин.</b></p> <p>повторное выполнение шага step touch в течение 1 мин., плавный переход на шаг open step (выполнение около 1 мин.), плавный переход на шаг two step touch (выполнение около 1 мин.) плавный переход на шаг mambo (выполнение около 1 мин.), плавный переход на скрестный шаг (выполнение около 1 мин.) плавный переход на V-шаг (выполнение около 1 мин.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• низкоамплитудная растяжка ( 3 мин)</li> </ul> <p>7. Перестроение: -«В колонну по 1 налево в обход, марш!» -«В колонну по 2 через цент, марш!» , -«По ходу движения берем гимнастические коврики» (перестроение для работы в парах). (объяснение учащимся цели перестроения)</p>	<p>7. Демонстрирует базовые элементы аэробики 8. Осуществляет руководящую роль с помощью вербальных (обратный отсчет, методич. указания, подбадривания) и невербальных (обозначение обратного отсчета на пальцах, знаковое изображение движений, подача сигнала) методов общения.</p> <p>9. Контролирует выполнение двигательных действий, формирует группы.</p>	<p>6. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений (регулятивные УУД). 7. Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей (регулятивные УУД).</p>	<p>5. Соблюдение требований техники безопасности. (предметные компетенции) 6. Организация места занятий (метапредметные) 7. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплинированность, упорство в достижении целей. (личностные) 8. Бережное отношение с инвентарем (предметные)</p>
---	---	--	--	--

## 8. Освоение упражнений «Парной йоги».

-«Упражнения Йоги требуют особой концентрации сознания при выполнении упражнений – асан, выделим основные опорные моменты, которые вам нужно будет обязательно соблюдать, чтобы получить максимальный оздоровительный эффект от упражнений»

**1 опорная точка - вытяжение позвоночника.**

**2 опорная точка – ровное, без задержек, дыхание.**

**3 опорная точка - концентрация внимания на своих ощущениях, фиксация упражнения 4 плавных вдоха и 4 выдоха.**

- «приступим к выполнению «Парных асан, каждое упражнение выполняем медленно, меняемся ролями» (под медленную музыку)

**В положении стоя лицом друг к другу:**



положить руки на плечи, ноги на расстоянии двух шагов от партнера, прогнуться;



положить руки на плечи, стоя на одной ноге, другая отведена прямая назад и зафиксирована;

**Стоя спиной друг к другу:**

10. Помогает учащимся выделить основу упражнений.

11. Демонстрирует асаны.

12. Исправляет ошибки, дает методические указания.

8. Контролируют действия партнера (коммуникативные УУД)  
9. Умеют оценивать правильность выполнения действия, вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок (регулятивные УУД).

9. Оказание посильной помощи и моральной поддержки при работе в парах (предметные)  
10. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. (метапредметные)

11. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий (метапредметные)



наклон вперед, обхватить руками колени партнера, ноги выпрямить;



наклон в сторону, вверху руки соединить, внизу поставить на стопу партнера;



подсесть под ягодицы партнеру и перенести вес его тела на себя, поднять;

**Сидя и лежа:**



сесть на пятки, наклониться вперед, перенести вес партнера на себя;



соединить стопы ,подняв ноги вперед-вверх, держаться за руки;



из предыдущего положения, перехватить руки вовнутрь, плавно развести ноги врозь.



лежа на спине , ноги вверх,  
перенести вес партнера на свои ноги, держаться  
руками.

- « Предлагаю вам поработать в парах и изобразить  
графически на карточка то, что вы сейчас выполняли,  
а также придумать варианты выполнения данных асан  
в сторону усложнения» (5 мин).

-«Ну а теперь посмотрим, какие варианты предложили  
вы»  
(демонстрация работы учащихся)

13. Определяет пути  
дальнейшей работы  
по  
совершенствованию  
знаний, умений,  
навыков учащихся.

10. Проявляют  
познавательный интерес  
к изучению  
предмета(личностные):

12. Характеристика и  
объективная оценка  
действия на основе  
освоенных знаний и  
имеющегося опыта  
(метапредметные).

III  
Часть  
5-8  
минут

1. Построение  
2..Подведение итогов урока.  
Все учащиеся по очереди подходят к таблице с  
критериями. Маркером они оценивают урок и ставят  
себе оценки.  
4. Организованный выход класса из зала

14. Анализирует и  
оценивает действия  
учащихся.  
15. Организует класс  
для выхода из зала

11. Дает позитивную  
самооценку(личностные:  
самоопределение УУД).  
12. Проявляют  
познавательный интерес  
к изучению  
предмета(личностные):  
смыслообразование  
УУД).

13. Организация  
собственной  
деятельности  
(личностные).

