**Конспект урока по физической культуре для обучащихся 7 «б» класса**

**Тема урока:** «Ритмическая гимнастика. ОФП»

**Тип урока:** Комбинированный

**Цель урока:** Способствовать развитию физических качеств обучающихся с применением ритмической гимнастики и круговой тренировки.

**Задачи урока:**

*Оздоровительные:*

1. Укрепление здоровья.

2. Содействие правильному физическому развитию.

*Образовательные (предметные):*

1. Организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений, проводимых под музыку.
2. Иметь углубленные представления о ритмической гимнастике и упражнениях, которые в нее входят.
3. Организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью круговой тренировки.

*Развивающие (метапредметные):*

1. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.
2. Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
3. Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
4. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств, быстроты реакции, ловкости, координации движений через круговую тренировку и ритмическую гимнастику.

*Воспитательные (личностные):*

1. Проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.
2. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
3. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
4. Обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

**Дата проведения:** 11.12.2019г.

**Место проведения:** спортивный зал МОУ Красноткацкая СШ ЯМР

**Инвентарь:** свисток, секундомер, ноутбук, колонки, музыкальное сопровождение (2 трека), гимнастические палки, гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, 2 скакалки, 2 обруча, резинки, параллельные брусья, конусы, набор для рефлексии (2 корзины, 2 новогодних носка и новогодние шары).

**Учитель физической культуры:** Гаршина Аксинья Сергеевна.

**Вводно-подготовительная часть урока (10 мин.)**

**Цель:** обеспечить готовность обучающихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установке.

**Задачи:** начальная организация обучающихся, создание целевой установки на уроке, обеспечение внимания, дисциплины, собранности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| 1. | Построение.  Учитель: организует построение, проверяет готовность обучающихся к уроку (соответствующая форма одежды).  Обучающиеся: строятся в одну шеренгу. Внимательно слушают учителя, задают вопросы. | 2 мин. | Команды: "становись!", "равняйсь!", "смирно!", "вольно!".  В одну шеренгу (пятки вместе, носки врозь, подбородок приподнят).  **Коммуникативные УУД:** Взаимодействуют во время построения в шеренгу и выполнения команд. Умение слушать, координировать действия.  Освобожденные от урока обучающиеся получают задание по карточкам. |
| 2. | Учитель: предлагает обучающимся самостоятельно определить задачи урока: «Посмотрите внимательно на инвентарь, который расположен в спортивном зале, как вы думаете, чем сегодня мы будем заниматься на уроке?»  Обучающиеся: высказывают свои предположения. | 1.Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений под музыку.  2.Разучивание упражнений ритмической гимнастики. 3.Проведение круговой тренировки. |
| 3. | Учитель: задает вопрос «С чего должен начинаться любой урок физической культуры?»  Обучающиеся: отвечают (с разминки).  Разминка. (Всесторонняя подготовка организма обучающихся, подготовка группы мышц, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока).  Ходьба и бег с изменением направления движения и способом передвижения:  -ходьба на носках;  -ходьба на пятках;  -ходьба в  полу приседе;  -ходьба с махом прямых ног вперед;  -шаги галопа;  -бег с поворотами на 360°  -бег вперед спиной;  -скрестный бег;  Переход на ходьбу. | 4 мин. | Команды: "равняйсь!", "смирно!", "налево!", "кругом!", "шагом марш!".  Дистанция 2-3 метра.  Руки вверху.  Руки за спиной.  Руки в стороны.  Руки на поясе.  Левым и правым боком по свистку.  Через левое плечо.  Рука выставлена вперед.  Левым и правым боком по свистку.  Восстановление дыхания, взять гимнастические палки.  **Коммуникативные УУД:**  Умение слушать, координировать действия.  **Регулятивные УУД:**  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  Выполнять строевые команды, контролировать свои личностные действия. |
| 4. | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой под музыку:   1. На осанку 2. Повороты – наклоны 3. Наклоны вперед 4. Фронтальное равновесие 5. Выпады вперед 6. Приседания 7. Махи ногами 8. Прыжки | 30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек. | После выполнения упражнения команда: «Палкой вольно».  Слушать внимательно музыку (трек №1) и указания учителя.  Выполнять без резких движений.  Наклоны глубже, спина прямая.  Поворот больше, спина прямая.  Стараться удержать равновесие.  Выпад больше, спина прямая.  Приседать правильно, колени не выходят за носки, спину держать прямо.  Мах больше, нога прямая.  Прыгать на носках, спина прямая. |
| **Основная часть урока (30 мин.)**  **Цель:**обеспечение активной учебной работы обучающихся для получения теоретических и практических знаний в процессе урока.  **Задачи:** сформировать навыки выполнения и дальнейшего самостоятельного проведения упражнений ритмической гимнастики под музыку.  **Критерии результативности:** активные действия обучающихся и овладения способами действий, правильность и точность выполнения упражнения. | | | |
| 5. | Учитель: организует перестроение в 4 шеренги и демонстрирует методику проведения упражнений ритмической гимнастики.  Обучающиеся: выполняют команды учителя, задают вопросы. Самостоятельно контролируют выполнение упражнений. Соблюдают правила выполнения учебного задания.  Разучивание упражнений ритмической гимнастики:   1. Наклоны – повороты. 2. Рывки руками. 3. Упражнения для ног. 4. Прыжки. | 15 мин. | Разучивание медленное и постепенное. Сначала первое упражнение без музыки, затем оно же под музыку (повторить не менее 2 раз), затем второе так же. Соединяем первое со вторым и т.д.  (трек №1).  **Познавательные УУД:**  Представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; понимать и воспринимать на слух музыку и словесные указания учителя.  **Регулятивные УУД:**  Выполнять упражнения, контролировать свои действия согласно инструкции.  **Личностные УУД:**  Принимать и соблюдать учебную задачу, быть тактичным и уважительным.  **Коммуникативные УУД:**  Формировать умение слушать, видеть и понимать других.  Четкое выполнение упражнений под музыку; контролировать темп и амплитуду во время упражнений, своевременно начинать упражнение. |
| 6. | Учитель: организовывает показ упражнений круговой тренировки, объяснить правильное выполнение каждого упражнения.  Обучающиеся: внимательно смотрят и слушают объяснения о выполнении каждого упражнения, задают вопросы. Затем каждый ученик выбирает записку – подсказку с 1 этапам выполнения упражнения и проходит к месту занятия.  Круговая тренировка:  Показ упражнений   1. Прыжки в скакалку. 2. Акробатические упражнения. 3. Упражнения в лазании и перелезании. 4. Упражнение для мышц живота. 5. Упражнение для мышц рук. 6. Вращение обруча. 7. Упражнение в равновесии. 8. Преодоление препятствия.   Учитель: переводит обучающихся на ходьбу и во время отдыха задает обучающимся вопрос: «С какими трудностями вы столкнулись при выполнении упражнений круговой тренировки?».  Обучающиеся: восстанавливают дыхание и по желанию отвечают на вопрос. | 2 мин.  11 мин.  2 мин. | Каждое упражнение выполняется 1 минуту. Переход осуществляется против часовой стрелки.  Упражнение № 1, 4 выполняются с максимальной скоростью. Упражнение № 2 – резко не выполнять, не забывать про группировку.  Упражнение № 3 - применять ранее изученные способы.  Упражнение № 5 (упражнения с резинками) выполняется с наибольшей амплитудой движений.  Упражнение № 7 – максимально держать равновесие.  Упражнение № 8– применить наиболее удобный способ для преодоления препятствия, не касаясь частями тела матов, которые лежат под снарядом.  Если возникают трудности при выполнении – выполнять медленно или обратиться за помощью.  Освобожденные от урока обучающиеся выполняют задания по карточкам; так же ребятам разрешается ходить по залу в определенных местах, когда занимающиеся выполняют упражнения на станциях.  **Познавательные УУД:**  Понять зашифрованную информацию в карточках и уметь правильно ее перевести и применить.  **Регулятивные УУД:**  Выполнять упражнения, действовать согласно схеме, в заданном направлении; способность быстро переключаться от выполнения одних упражнений на друге.  **Личностные УУД:**  Принимать и соблюдать учебную задачу; способность выполнять упражнения в выбранном темпе.  Двигаться в колоне, соблюдая дистанцию 3 метра. |
| **Заключительная часть урока (5 мин.)**  **Цель:**приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние, постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние.  **Задачи:** снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц, постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и физиологической напряженности). Подведение итогов учебной деятельности, с оценкой учителя и самооценкой результатов деятельности обучающихся. Организованное завершение занятия. | | | |
| 8. | Учитель: организует построение обучающихся. Проводит упражнение на восстановление и расслабление организма.  И.п. – сед на пятках, руки на коленях.  1- вдох (руки вверх) 2-выдох (опустить руки на колени). Закрыть глаза (представить определенную картинку). Счет до 5, открыть глаза, медленно встать.  Обучающиеся: выполняют упражнение на гимнастических ковриках. | 2 мин. | Строго соблюдать методические рекомендации по выполнению упражнений на восстановление дыхания (трек №2).  **Познавательные УУД:**  Представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  **Регулятивные УУД:**  Принимать и сохранять учебную задачу. |
| 9. | Учитель: Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом. Подведение итогов работы освобожденных обучающихся.  Рефлексия.  Учитель: объясняет задание рефлексии: «Перед вами 2 корзины с новогодними носками и новогодние шары – красного и синего цветов. Синий цвет означает, что урок вам понравился и со всеми предложенными заданиями вы справились без особых затруднений. Красный цвет означает, что во время урока у вас возникали определенные трудности, и вам требовалось больше времени на выполнение или понимание определенных упражнений урока. Выберете подходящий для вас цвет шара и опустите в нужную корзину».  Обучающиеся: анализируют и оценивают свою работу. | 3 мин. | Отметить лучших учеников.  **Познавательные УУД:**  Домашнее задание: повторить упражнения ритмической гимнастики, правильное проведение общеразвивающих упражнений с предметами.  **Регулятивные УУД:**  Адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей; умение оцениватьсвою работу на уроке и признавать свои ошибки.  Выполняя упражнение рефлексии, обучающиеся продолжают движение по залу, прощаясь с учителем, покидают спортивный зал. |

Приложение № 1

**Названия упражнений круговой тренировки с методическими указаниями.**

1. Прыжки в скакалку (одновременно на двух ногах);

2. Акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, перекаты боком, положение «мост»);

3. Упражнения в лазании и перелезании;

4. Упражнение для мышц живота;

5. Упражнение для мышц рук;

6. Вращение обруча (на талии);

7. Упражнение в равновесии (с разным положением рук, русский шаг, приставной шаг);

8. Преодоление препятствия (в упоре, в висе).

Названия упражнений должны быть хорошо видны обучающимся, поэтому желательный размер шрифта – 100 пт.

Приложение № 2

**Записки – подсказки для определения 1 этапа круговой тренировки.**

1. Прыжковое упражнение для различных групп мышц.
2. Упражнения, которые могут являться элементами акробатической комбинации.
3. В этом упражнении применяем одноименный и разноименный способ.
4. Выполняется упражнение из положения лежа на спине, руки у висков.
5. Упражнения с сопротивлением.
6. Упражнение для талии
7. Упражнения в ходьбе выполняются на небольшой возвышенности.
8. Упражнение выполняется на жердях, которые параллельны друг другу.

Приложение № 3

**Учебная карта наблюдения «Сегодня, я учитель» для обучающихся, имеющих освобождение от урока физической культуры.**

**Карта наблюдения «Сегодня, я учитель»**

Дата проведения урока:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В роли учителя: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кого я наблюдал (а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Что наблюдал | Начало  урока  (отметка) | Середина  урока  (отметка) | Конец  урока  (отметка) | Общая  отметка |
| 1 | **Дисциплина** |  |  |  |  |
| 2 | **Выполнение общеразвивающих упражнений** | Замечания (если есть)/Отметка | | | |
| 3 | **Выполнение упражнений ритмической гимнастики** | Замечания (если есть)/Отметка | | | |
| 4 | **Выполнение упражнений круговой тренировки** | Замечания (если есть)/Отметка | | | |

Итоговая оценка за урок (оценивает ученик):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Оценка за наблюдение (оценивает учитель):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение № 4

**Рисунок новогоднего носка для упражнения рефлексии.**

