

**Региональный этап Всероссийского конкурса
«Учитель здоровья России-2022»
«Учитель здоровья Мурманской области-2022»**

**План-конспект урока физической культуры
по теме:
«Преодоление полосы препятствий с элементами
лазания и перелезания, переползания, передвижения по
гимнастической скамье»**

**Учитель физической культуры
МБОУ СОШ №1 г. Кандалакша
Лукин Антон Владимирович**

г. Кандалакша

2022

План-конспект урока

Предмет урока: физическая культура

Учитель: Лукин Антон Владимирович, МБОУ СОШ № 1 г. Кандалакша Мурманской обл.

Класс: 6

Тема урока: «Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижения по гимнастической скамье»

Тип урока: урок образовательно – тренировочной направленности

Форма проведения: урок-путешествие.

Цель урока: развитие физических качеств

Задачи:

1. Образовательные:
 - а. физическая культура: формировать у учащихся координационные и кондиционные способности;
 - б. история: первичное ознакомление учащихся с некоторыми событиями Древней Руси, знакомство с внешним обликом русского воина 10 века.
2. Воспитательные:
 - а. содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма;
 - б. воспитывать чувства прекрасного, упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями;
 - воспитывать чувство патриотизма и любви к Родине.
3. Оздоровительные: содействовать достижению гармоничности в физическом развитии, приобщению к здоровому образу жизни.
4. Развивающие: комплексно развивать координацию, силу, ловкость, двигательную активность учащихся, их память, внимание, мышление и познавательную активность.

Формируемые УУД:

1. Личностные: - формирование интереса к занятию;
 - выработка устойчивой мотивации;
 - правильное выполнение заданий;
 - безопасное поведение на уроке;
 - соблюдение правил прохождения полосы препятствий;
 - воспитание положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью;
 - развитие координационных и кондиционных способностей.
2. Регулятивные: - контроль своего положения;
 - постановка собственной задачи;
 - коррекция собственных действий по ходу выполнения упражнений;

- самоконтроль.

3.Познавательные: - выделяют новые факты;

- проговаривают за учителем названия упражнений;

- анализируют, выделяют и формируют задачу двигательного действия.

4.Коммуникативные: - взаимодействие при решении проблемы;

- умение работать в группе;

- умения замечать достоинства и недостатки;

- умение помочь или поддержать товарища.

Планируемые результаты:

Личностные:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому народа России и его традициям);

2. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку;

3. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

1.Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

2.Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

3. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

Предметные:

1.выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

2.составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма

Место проведения: спортивный зал

Используемый инвентарь: гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, гимнастический конь, гимнастический козел, обручи, гимнастические скамейки, канат, тонкая веревка, набор для дартса, цветные стикеры, манишки.

Ход урока

№ п\п	Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть (10 мин)	1.Построение класса, представление. <i>Учитель: Класс, СТАНОВИСЬ! РАВНЯЙСЬ! СМИРНО! Здравы будьте, добры молодцы да красны девицы. Меня зовут Антон, сын Владимиров. Сегодня на уроке я предлагаю вам отправится в прошлое, на 1100 лет назад, во времена Древней Руси.</i> <i>В те времена нашу землю населяли многочисленные племена наших предков - восточных славян. Каждое племя жило на своей территории, земли были богатые лесом, рыбой и пушиным зверем. Но не было меж племенами порядка и согласия. Поэтому земли славян становились лакомой добычей. Так в 10 веке пришла на Русь беда. Повалился Тугарин Змей топтать землю русскую, жечь города да сёла, людей в полон уводить. Тогда-то и появились русские богатыри. Прошло время - не стало богатырей. Остались лишь великие реликвии: Меч Добрыни Никитича, Щит Ильи Муромца, да Доспехи Алеши Поповича. Спрятал их перед смертью Святогор-богатырь на землях трех славянских племен: кривичей, полян и древлян, а где – про то никто не ведает. Как думаете, что нужно, чтобы прогнать Тугарина с земли русской?</i> <i>Ученики: Найти реликвии!</i>	2 мин.	Обратить внимание на осанку, точное и одновременное выполнение строевых команд
		2.Постановка цели урока. <i>Учитель: А для этого необходимо будет пройти разные испытания во время путешествия. Как вы думаете, ребята, какие качества помогут нам успешно пройти эти испытания?</i> <i>Дети: перечисляют различные качества, такие как сила, ловкость, скорость, выносливость.</i> <i>Учитель: Молодцы, верно назвали. Тогда попробуйте определить цель нашего урока.</i> <i>Дети: формулируют цель урока своими собственными словами.</i> <i>Учитель: Верно. Цель нашего урока – развитие физических качеств</i>	1 мин.	Добиваться полного ответа «Нам помогут...»
		3.Распределение детей по группам, выявление учеников, имеющих освобождение от физической нагрузки. <i>Учитель: Но в начале нашего путешествия я попрошу вас разделиться на три племени: Класс, на первый, второй, третий – РАСЧИТАЙСЬ!</i> <i>Класс производит расчет на 1-й, 2-й, 3-й.</i> <i>Учитель: Первые – 2 шага, вторые – 1 шаг</i>	1 мин.	Добиваться выполнение действий только по команде

		<i>вперед: Шагом – МАРШ!</i> <i>Класс выполняет перестроение.</i> <i>Учитель: В каждом племени есть свой ведун.</i> <i>Назначаются ведуны из числа освобожденных и спец. группа, которые отходят в сторону.</i>		
		4.Разминка <i>Учитель: На вытянутые руки – РАЗОМКНИСЬ!</i> - И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Прыжки на месте. - И.п. – прыжки, руки вниз. Круговые движения прямыми руками вперед, затем назад. - И.п. – прыжки руки в стороны. Круговые движения предплечьями вовнутрь, затем наружу. - И.п. – то же. Круговые движения кистями вовнутрь, затем наружу. - И.п. – ноги врозь, руки на поясе. РАЗ – наклон вперед, ладонями тянемся к полу; ДВА – прогнуться, руки вверх; ТРИ – наклон туловища влево, правая рука вверх, левая – вперед; ЧЕТЫРЕ – наклон туловища вправо, руки меняются местами. - И.п. – то же. Круговые движения тазом: вправо, затем влево. - И.п. – упор лёжа: отжимания. - И.п. – то же. Прыжком перейти в положение «упор присев» и обратно. - И.п. – упор лежа, правая нога согнута в колене. Прыжком поменять положение ног - И.п. – ноги врозь, руки по швам. РАЗ – вдохнуть полной грудью, руки поднять вверх через стороны; ДВА – выдох, руки опустить.	6 мин. 20-25 раз. 10 раз в каждую сторону. 10 раз в каждую сторону 10 раз в каждую сторону 8 раз 10 раз в каждую сторону 15 раз мальчики 10 раз девочки. 10 раз 20 раз. 5 раз	Руки в локтях не сгибать Ноги прямые, спина ровная Спина ровная, кисти под плечами, пальцы рук – вперед. Следить за дыханием
2.	Основная часть (23 мин)	<i>Учитель: Молодцы. Теперь каждое племя получит тотемный цвет.</i> <i>Учитель: Ведуны будут следить за правильным выполнением каждого испытания. по прохождении которого племя получит свиток с подсказкой (выдаю свитки ведунам, объясняя задачу).</i> <i>Учитель: Теперь я прошу племена пройти за мной и посмотреть, какие препятствия ждут их на пути.</i> <i>Учитель: Внимание.! Одновременно испытание проходит лишь один человек. В конце прохождения он срывает осколок цвета своего племени и поднимает руку, давая сигнал об окончании прохождения. Только после этого сигнала на</i>	1 мин. 2 мин.	Ведуны раздают манишки разных цветов: Синий – кривичи (первые), красный – древляне (вторые), желтый – поляне(третьи). Учитель проводит учеников по всем станциям, показывает прохождение каждого этапа.

	<i>испытание проходит следующий участник. По прохождению полосы всеми участниками, ведун отдает свиток (проинструктировать ведунов, что они перемещаются вместе с командой, следят за правильным выполнением заданий и подают сигнал о начале движения следующего ученика).</i> <i>Теперь каждое племя выдвигается на свою землю: кривичи – к реке, поляне – в лес, древляне – к горам. Каждое племя после прохождения испытания ждет от меня сигнала следовать дальше.</i>		
	Ученики расходятся по этапам и по сигналу начинают прохождение станций. После прохождения всех этапов, они остаются на финишной линии своего последнего этапа. 1. Станция «Река»: Пролезть сквозь висящие обручи «змейкой» (нырнуть в реку), пройти по гимнастическому бревну (мост через реку), проползти под скамейкой (завал), сорвать стикер, прыжками из обруча в обруч добраться до финиша(болото). 2. Станция «Горы»: Пройти по узкой скамье приставным шагом боком (навесной мост через обрыв), перелезть через козла(камень), подняться по гимнастической лестнице, приставным шагом пройти лестницу до последнего пролета, спуститься вниз (горная вершина), пройти паутинку, сорвать стикер, вернуться обратно. 3. Станция «Лес»: Проползти под натянутой веревкой (под бревном), вскарабкаться на коня, пройти по нему на четвереньках и слезть(бревно), проползти под скамейкой - перелезть через козла - проползти под скамейкой (заросли), бросок дротика в мишень (охота на зверя), сорвать стикер, вернуться обратно.	13 мин.	Ученики проходят полосу препятствий строго по одному. Ведуны сопровождают каждого ученика при прохождении препятствий, осуществляют страховку, помогают при необходимости. После прохождения станции все ученики ждут, пока не закончат все племена. Затем происходит вручение свитков и переход на следующий этап осуществляется одновременно по часовой стрелке.
	<i>Учитель: Вы отлично справились с испытаниями. Реликвии спрятаны на ваших землях. Разверните ваши свитки и сложите их по номерам. В них содержится загадка. Реликвии сокрыты за ответами подсказкой.</i> <i>Ученики разгадывают загадку из свитков.</i> <i>Учитель: Если вы готовы, вожди по очереди</i>	2 мин.	

		могут озвучить ответ. Кривичи...Древляне... Поляне.... Учитель: Тогда в путь, друзья. Ищите реликвии за вашим словом-подсказкой. А я буду ждать вас у Дорожного Камня, на перепутье трех дорог. Ученики расходятся по залу в поисках реликвий. Найдя их, они возвращаются к учителю. Учитель: Как же так? У каждого племени своя реликвия. Разве по отдельности они смогут помочь в борьбе с Тугарином? Что же делать? Ребята, подскажите, как нам выйти из этой ситуации? Ученики высказывают предложения, пока не придут к выводу, что необходимо объединение. Учитель строит учеников в одну шеренгу. Учитель: Теперь все реликвии вместе. Ребята, помогите мне воссоздать образ русского витязя: Броня, Шлем, Меч, Щит. Дети по очереди приносят доспехи, помогают учителю одеть их. Учитель: Теперь вы – единый народ. Так сложилось и в истории. Только объединившись Русь смогла сбросить с себя гнет кочевников и в последствии на протяжении 600 лет успешно отражать все попытки врагов захватить нашу страну.	1-2 мин. 2-3 мин.	Ученики озвучивают ответы по племенам. Ученики группами расходятся по залу в поисках своей реликвии.
3.	Заключительная часть(7 мин.)	Учитель: Все вы молодцы, справились с испытаниями. Давайте вспомним, какие реликвии вы добыли? Для чего они служат? Дети дают ответы о назначении элементов доспехов и вооружения. Рефлексия: Учитель: Теперь продолжите мое предложение: «На уроке мне больше всего понравилось.....» - двух трех учеников. «На уроке я узнал.....» - 2-3 ученика Учитель: У кого всё получилось поднимите в верх обе руки. У кого появились трудности, но он их преодолел, поднимите одну руку.	1-2 мин. 2-3 мин.	
		Домашнее задание: Учитель: Все отлично справились с испытаниями. А в качестве домашнего работы предлагаю два задания на выбор: Какие упражнения предназначены для развития силы (перечислить 5-6 упражнений) Написать 7-8 упражнений для утренней зарядки. Спасибо вам, добры молодцы, да красны девицы! Мне очень приятно было путешествовать с вами! До свидания!!!	2 мин.	Дифференцирование домашнего задания по способностям учеников.

Используемая литература:

1. А.Н. Кирпичников. «Древнерусское оружие. Выпуск первый. Мечи и сабли IX –XIII в.в». Издательство «Наука» Москва-Ленинград, 1966 г.
2. А.Н. Кирпичников. «Древнерусское оружие. Выпуск третий. Доспех, комплекс боевых средств IX –XIII в.в». Издательство «Наука» Ленинградское отделение. Ленинград, 1971г.
3. Общеразвивающие упражнения. Комплексы: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед.-ун-та, 2021. – 52 с.
4. Полоса препятствий на уроках гимнастики в школе: учебно-методическое пособие / сост. М.С. Горбачев. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ 2010 г. – 35 с.
5. Русские богатыри (былины) в пересказе для детей И.В. Карнауховой. «Детская литература» Л., 1974