**XIV Всероссийский конкурс**

**«Учитель здоровья России – 2023»**

**Конкурсное мероприятие:**

***«Конспект урока или занятия»***

**Тема: «Школа. Семья. Здоровье»**



***Учитель физической культуры***

***муниципального общеобразовательного учреждения***

 ***Большеключищенской средней школы***

***имени В.Н. Каштанкина***

***Ульяновского района, Ульяновской области***

***Келасьев Андрей Степанович***

**Конспект занятия**

**Предмет: Внеурочное занятие**

**Класс: 6**

**Тема: «Школа. Семья. Здоровье»**

**Цели.**

**Образовательные:**

1. Формировать потребность к здоровому образу жизни, через вовлечение их в спортивную деятельность;

2. Формировать знания о здоровом образе жизни;

3. Формировать умение контролировать, оценивать учебное действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

 **Развивающие:**

1. Содействовать развитию выносливости и гибкости;

2. Совершенствовать технику выполнения перекатов на спине, «планки», подниманию туловища.

**Воспитательные**:

1. Способствовать спортивной активности и уверенности в своих действиях;

2. Воспитывать дисциплинированность и трудолюбие;

3. Воспитывать внимательное отношение к своему здоровью.

**Оздоровительные:**

Поддерживать необходимый тонус мышц, способствовать улучшению обмена веществ, кровообращения, развитию дыхательной системы и опорно – двигательного аппарата.

**Планируемые результаты**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

* готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
* стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
* готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
* осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**универсальные познавательные учебные действия**:

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

**универсальные коммуникативные учебные действия**:

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

**универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

**Дата и время проведения: 30.11.2023г.**

**Место проведения:** школьный спортивный зал

**Необходимый инвентарь:** гимнастические маты (коврики), секундомер, манишки.

**Учитель:** Келасьев Андрей Степанович

**Технологическая карта занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть** | **Частные задачи к конкретным видам упражнений** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I.** | **Вводная часть** | **4-6 мин.** |  |
|  | Организовать учащихся и дать установку на достижение конкретных результатов. | 1. Построение. | 1.5 мин | Акцентировать внимание учащихся о необходимости и важности здорового образа жизни.  |
|  | Содействовать активизации внимания, реакции на команды и звуковые сигналы.Способствовать расслаблению мышц и спокойному дыханию. | Сообщение задач. | 3.5 мин. | Настроить учащихся на совместную работу. Обеспечить предельную конкретность задач урока, доступность и понимания. |
| **II.** | **Основная часть** | **14-17мин.** |  |
|  | Организовать учащихся для выполнения основной части.Содействовать активизации внимания и организованности учащихсяСпособствовать развитию и укреплению мышц спины и туловища.Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности в суставах.Способствовать развитию координации. | Общеразвивающие упражнения:1. И.п-о.с наклоны головы (вправо-влево; вперёд-назад);2. И.п-о.с круговые вращения головы(вправо-влево)3. И.п-руки на плечи. Круговые вращения (вперёд-назад)4. И.п-правая вверху. Махи руками назад.5. И.п- руки перед грудью. Рывки руками назад.6. И.п-о.с наклоны туловища (вперёд-назад; вправо-влево;)7. И.п-о.с круговые вращения тазом/туловищем (вправо/влево)8. И.п-о.с три пружинистых наклона9. И.п-руки вперёд в стороны. Махи ногами10. И.п-о.с Приседания11. И.п-о.с Выпады (вперёд/назад/вправо/в лево)12. И.п-о.с Прыжки на месте (на двух ногах/на правой/на левой);13. И.п-о.с Прыжки на месте (вправо-влево / вперёд-назад)14. И т.д | 7-8 мин3-4 повт.3-4 повт.3-4 повт.3-4 повт.3-4 повт.3-4 повт.3-4 повт.3-4 повт.3-4 повт.3-4 повт.3-4 повт.3-4 повт. |  Напоминать о важности каждого упражнения.Во всех упражнениях обратить внимание на исходное положение, правильную осанку: спина прямая, голова приподнята, плечи развернуты, ноги не сгибать.Спину держать прямо.Локти не опускать, и тд.Следить за счетом.При выполнении упражнений соблюдать заданный интервал.При выполнении упражнения: ноги в коленях не сгибать, наклоны ниже.Пятки не отрывать, спина прямая;Напоминать о важности каждого упражнения. |
|  | Организовать учащихся для выполнения основной части занятия. Содействовать развитию физических качеств: силы, выносливости и гибкости. | -Перекаты на спине.https://www.slovogriz.ru/images/perekat8524.jpg-«Планка»-Подъём туловища.-Бёрпи (сложное многосуставное физическое упражнение, которое задействует много мышц тела, улучшает ловкость и выносливость. Состоит из ТРЁХ частей: приседание, планка(упор лёжа),прыжок.  | 2 мин.2 мин.2 мин.2 мин. | Перекат назад-вперед. Из исходного положения упор присев, легким толчком ног с одновременным захватом руками за середину голени (группировка) сделать перекат назад на круглую спину, прижав при этом голову к груди, коснувшись лопатками мата, вернуться в исходное положение.   -Принять исходное положение упор лёжа; -Согнуть локти и расположить предплечья на полу под прямым углом к плечевым костям; -Следить, чтобы тело было прямым; -Держать ровную линию тела с помощью напряжения пресса;-Из исходного положения, лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом.-И.п - О.с. Согнуть колени и сделать глубокий присед, опираясь руками в пол.-Прыжком назад принять позицию планки(упор лёжа). Тело должно сохранять прямую линию. -Вернуться в положении упор присев.-Резко выпрыгнуть, поднимая руки и тело вверх.  |
| **III.** | **Заключительная часть** | **4-6 мин.** |  |
|  | Организовать учеников к заключительной части занятия.Способствовать расслаблению мышц и спокойному дыханию.  Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности. | Построение в кругИгра «Семья-пожалуйста» Подведение итогов.  | 1 мин.2 мин.2-3 мин. | Отметить самых внимательных.Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности.  |

**Сценарий занятия:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** |
| 1. Приветствие, знакомство, настрой на тему.

Вводная беседа о ЗОЖ: -что самое важное в жизни человека? Что нужно делать, что бы быть здоровым? Общеразвивающие упражнения. Напоминать о правильности и важности упражнений.Деление на группы и объяснение правил круговой тренировки по четырём станциям: -от станции до станции нужно передвигаться, держась за руки, по «часовой стрелке»; -чётко по команде в течение 30 секунд изучить по плакату комплекс упражнений;-чётко по команде начинать выполнять упражнение;-далее по команде-взять листок своего цвета и дружно взявшись за руки бежать на следующую станцию;Игра на внимание и восстановление дыхания «Семья, пожалуйста». Обсуждение занятия:-Чем полезно было наше занятие? -Какой опыт сегодня приобрели? -Чем можно поделиться со своими родными, друзьями? Пожелания друг-другу. | Дети построились, одели цветные футболки, взялись за руки и встали в круг.Учащиеся отвечают на вопросы, перечисляют различные варианты: - закаляться; - следить за питанием;- соблюдать двигательный режим;- соблюдать рациональный распорядок дня.Дети предлагают различные упражнения. Объясняют зачем делать то или иное упражнение.Ребята внимательно слушают условия, делятся на группы(семьи) и приступают к выполнению заданий.После прохождения всех станций, используя цветные листочки, которые они получили на каждой станции, дети составляют поговорку, которая будет девизом их семьи. Учащиеся образуют круг, и выслушав правила определяют самых внимательных. Дети отвечают на вопросы и делятся своими мнениями. Желают друг-другу здоровья, добра, счастья и т.д. |

**Литература:**

- Образовательная программа основного общего образования МОУ Большеключищенской СШ имени В.Н. Каштанкина на 2023-2024 г.

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 (с изменениями от 2022,2023 г.)

-Физическая культура.5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ [ М.Я .Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского.-М.:Просвещение,2012.-239 с.

- • Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

-Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. —М.: Академия, 2003. — 478 с.

-Физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия в школе в соответствии с ФГОС. Содержание, методика, сценарии. Авторы-составители Л.И. Бережная, Е.Г. Диканова. Издательство «Учитель».