**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 учащихся  Способствовать 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 наклона  9. И.п-руки вперёд в стороны. Махи ногами  10. И.п-о.с Приседания  11. 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 мин  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.  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 круг  Игра «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».