**План – конспект открытого урока № 28**

**по физической культуре для 6 – В класса**

**модуль учебной программы «Самостраховка на основе вида спорта дзюдо»**

**Провела:** учитель физической культуры Мордвинова Нина Сергеевна

**Дата проведения:** 14.12.2022г.

**Время проведения:** 9.50 – 10.35 (3 урок)

**Тема урока:** «Самостраховка при падении на спину».

**Цель урока:** Создать условия для осознания важности и освоения навыков приёмов страховки и самостраховки в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся средствами практико-ориентированного занятия по дзюдо.

**Задачи урока:**

**Повторяющая:**

1. Повторить правила техники безопасности во время занятий дзюдо.

**Закрепляющая:**

2. Закрепить упражнения с элементами акробатики, перекаты вперёд-назад.

**Обучающая:**

3. Обучить страховке при падении на спину.

**Развивающая:**

4. Способствовать развитию физических качеств: ловкости, быстроты, координации в подвижной игре.

**Воспитательная:**

5. Способствовать воспитанию дисциплинированности и чувства коллективизма.

**Универсальные учебные действия:**

***Личностные:*** формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни, воспитание дисциплинированности.

***Метапредметные:***

**Познавательные:** преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать удобную для себя форму фиксации и представления информации. Самостоятельно определять, какие знания необходимо приобрести для решения жизненных (учебных меж предметных) задач.

**Регулятивные:** развитие внимания, умение оценивать правильность выполнения действия;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

**Коммуникативные:** слышать комментарии и исправлять ошибки.

***Предметные:*** совершенствование физической формы; отработка навыков выполнения физических упражнений. Развитие основных физических качеств, оценивание состояние организма, контроль и дозирование нагрузки и отдыха: обеспечение техники безопасности мест занятий физическими упражнениями; демонстрирование основных технических приёмов выполнения упражнений.

**Тип урока:** комбинированный.

**Место проведения:** Спортивный зал МБОУ «Школа №2 г. Енакиево».

**Длительность урока:** 45 мин.

**Формы организации учебной деятельности:** Фронтальная, групповая.

**Инвентарь:** гимнастические маты, секундомер, свисток.

**Ход урока.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| 1. **Подготовительная часть 14 мин.** | | | |
| 1. | Построение, рапорт физорга, приветствие. | 30 сек. | В одну шеренгу. |
| 2. | Сообщение цели и задач урока.  Инструктаж по технике безопасности. | 1 мин. | Фронтальный метод организации деятельности учащихся. |
| 3. | Замерить ЧСС. Строевые упражнения: «Напра-во!, «Нале-во!, «Кругом!» | 1 мин. | Чёткость выполнения движений. Выполнять по команде учителя. |
| 4. | **Разновидности ходьбы:**  - на носках, руки к плечам;  - на пятах, руки к плечам;  - на внутренней части стопы, руки вверх;  - на внешней части стопы, руки в стороны. | 2 мин. | Спина прямая, колени прямые.  Носок стопы натянут.  Руки прямые в локтевом суставе, ладони вовнутрь.  Спина прямая, руки прямые. |
| 5. | **Разновидности бега:**  - обычный;  - подскоки на каждый шаг;  - приставной шаг правым, левым боком;  - «скрестным» шагом.  Замерить ЧСС. | 3 мин.  30 сек. | Темп средний.  Соблюдать дистанцию.  Перемещения выполняются на полусогнутых ногах, руки согнуты на уровне груди.  По команде учителя. |
| 6. | **Общеразвивающие упражнения:**  *(Проводит учитель или ученик под контролем учителя).*   1. И. п.- о.с.- руки на пояс, наклоны головы вперёд, назад, вправо, влево. 2. И. п. - о.с. – руки на пояс, круговые вращения головой вправо, влево. 3. И. п - ноги на ширине плеч, вращение в плечевом суставе прямыми руками. 1-4- вперёд, 5-8 - назад. 4. И. п. - ноги на ширине плеч, вращение в локтевом суставе. 1-4- вперёд, 5-8 - назад. 5. И. п. - руки перед собой, согнутые в локтевом суставе. Вращение в кистевом и голеностопном суставах. 6. И. п. - руки на пояс, ноги на ширине плеч. 1-2 - наклоны туловища вперёд-назад; 3-4 - вправо-влево.   7. И. п. - руки на пояс, ноги на ширине плеч. 1-2-3-4 - вращения туловищем вправо-влево.  8. И. п. – руки на колени, вращения в коленном суставе. 1-2 - вправо, на 3-4-влево.  9. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за  головой. Приседания 10 раз.  10. И. п. – ноги на ширине плеч, руки прямые вверх. Прыжки «скрестным» шагом и хлопок над головой. | 6 мин.  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  10 раз  10 раз. | Темп размеренный.  Уделить внимание выполнение суставной гимнастики.  Выполнять в медленном темпе.  Спина прямая.  Перед собой.  Кистью руки делать тщательные вращения.  Туловище прямое, колени ровные, прогибаться глубоко вперёд.  Класть руки на колени.  Спина прямая, смотреть вперёд-вверх, пятки от пола не отрывать.  Выполнять по счёт. |
| 1. **Основная часть 26 мин.** | | | |
| 1. | Упражнения на гибкость и подводящие упражнения для закрепления навыков.  Из упора присев перекаты на спину, в группировке на спине. | 6 мин. | Повторить упражнения с элементами акробатики, перекаты вперёд-назад. |
| 3. | **Обучить страховке при падении на спину:**  ***Изучение положения рук при падении на спину.***  Лечь на спину, подбородок прижать к груди, ноги согнуть в коленях, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вниз. Поднять руки и сделать ими сильный удар по ковру.  ***Падение на спину из положения сидя.***  Садясь на ковёр, поджать ноги, прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперёд. Сделать перекат назад в группировке на согнутой спине. В момент касания ковра лопатками ударить по нему руками.  • То же, вытягивая руки вперёд-вверх.  ***Падение на спину из положения полуприседа.***  Падение на спину из положения о. с.  Стать в о. с., подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперёд. Плавно перейти в положение полуприседа и выполнить перекат с ударом руками о ковёр.   * То же, вытягивая руки вперёд-вверх. | 14 мин. | В момент удара руки должны быть напряжены и находиться по отношению к туловищу под углом 40—50°.  Упражнения выполнять на матах, разувшись.  В момент удара таз должен быть приподнят над ковром.  Выполнять по команде учителя, все действия выполнять плавно. |
| 4. | Подвижная игра «Охотники и утки». | 6 мин. | Учитель рассказывает правила игры, правила ТБ. |
|  | 1. **Заключительная часть 5 мин.** | | |
| 1. | Построение в одну шеренгу. | 30 сек. | По команде учителя. |
| 2. | Восстанавливающие упражнения.  Замерить ЧСС. | 1 мин. | Медленная ходьба по залу.  В шеренге по одному. |
| 3. | Подведение итогов урока.  Рефлексия (наш с вами урок подошёл к концу. Чему мы учились сегодня на уроке? Что показалось вам особенно интересным, важным, запоминающимся?  Выставление отметок за урок. | 2 мин. | Фронтальный метод организации деятельности учащихся.  Учащиеся ориентированы на понимание причин успеха в учёбе, на интерес к новому учебному материалу. |
| 4. | Объявление домашнего задания. (Подготовка к контрольному нормативу -Прыжки через скакалку за 30 секунд) | 1 мин. | Учитель объявляет домашнее задание на следующий урок. |
| 5. | Организованный выход из спортзала. | 30 сек. | В колонне по одному. |