

**Витовтова Вера Михайловна,**  
**учитель физической культуры**  
**высшей квалификационной категории**  
**МАОУ «СОШ №1 с УИОП»**

***Разработка занятия внеурочной деятельности***  
***«Развитие физических качеств и формирование правильной осанки»***  
***в 6 классе***

**Тема:** Развитие физических качеств и формирования правильной осанки.

**Цель:** Создание условий для оздоровления и укрепления организма учащихся средствами физической культуры

**Универсальные учебные действия:**

• **Личностные универсальные учебные действия:**

1. Формировать навыки ходьбы и бега, закрепить умение двигаться, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагируя на сигналы.
2. Формировать развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях.
3. Упражнять в выполнении ОРУ с предметами.
4. Научить соблюдать правила техники безопасности на занятии.
5. Учить игровым заданиям .
6. Научить наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

• **Регулятивные учебные действия:**

1. Содействовать развитию физических качеств, координации движений.
2. Развивать инициативу в двигательных действиях, творчество.
3. Прививать интерес к занятиям физическими упражнениями.
4. Осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.
5. Способствовать повышению общего функционального состояния организма.
6. Способствовать формированию правильной осанки, функционального свода стопы, опорно-двигательного аппарата.

• **Коммуникативные учебные действия:**

1. Воспитывать доброжелательное отношение в коллективе.
2. Прививать детям интерес к физическим упражнениям, подвижным играм, поддерживать здоровый соревновательный дух.
3. Поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность.
4. Участвовать в диалоге, высказывать свою точку зрения на поступки товарища.

**Урок проводится в спортивном зале.**

**Инвентарь:** палки гимнастические, степплатформы, фитболы , диски здоровья, ролики гимнастические, полусферы, коврики массажные, свисток, , музыкальный центр.

### **Методическая карта урока:**

- **Организация класса, введение в ситуацию общения (подготовительная часть урока)**

1. Сообщение задач урока, настроить учащихся на деятельность.
2. Упражнять в выполнении строевых упражнений.
3. Формировать навыки ходьбы и бега.
4. Упражнять в выполнении ритмических упражнений.

- **Актуализация знаний и пробные учебные действия (основная часть урока):**

1. Совершенствовать технику выполнения упражнений на формирование осанки.
2. Учить упражнениям с предметами.
3. Учить игровым заданиям.

- **Рефлексия учебной деятельности на уроке (заключительная часть урока):**

1. Учить игре на внимание.
2. Способствовать понижению нагрузки.
3. Подведение итогов урока.

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6
<p><b><u>Подготовительный ( 3-5 минут)</u></b>  Сообщение УЗ на урок  Знакомство с темой и планом урока.  1. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.  2. Ходьба обычная, следя за осанкой.  3. Ходьба на носках, руки в стороны.  4. Ходьба на пятках, руки на пояс.  5. Ходьба на наружной и внутренней стороне стопы, пальцы поджаты, руки на поясе , локти отведены назад.  6. Ходьба перекатом с пятки на носок.  .</p>	<p>Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок</p> <p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока</p> <p>Упражнения выполняются в движении</p> <p>Все упражнения разминки выполнять по 6 раз.</p>	<p>Формирование интереса.</p> <p>Выполнять строевые команды, перестроения различными способами, контролировать свои действия согласно инструкции.</p> <p>Умение выполнять физические упражнения для развития мышц.</p>	<p>Сознательное выполнение определенных упражнений.</p> <p>Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения</p> <p>Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп</p>	<p>Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя</p> <p>Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.</p>	<p>Взаимодействуют во время перестроения в колонны. Умение слушать, координировать действия.</p> <p>Обсудить ход предстоящей разминки</p>

<p><b>Основной этап ( 18-20 минут)</b>  <b>Упражнения с гимнастической палкой:</b>  1.И.п. – о.с. палка внизу, хват сверху.  1-2 поднять прямые руки с палкой вверх, левую ногу назад на носок;  3-4 и.п. На следующие 4 счета с правой ноги.  2..И.п. – о.с. палка внизу хватом сверху. 1 – поднять палку вверх – вдох, 2 – опуская палку, поднять ногу, согнутую в колене, коснуться палкой колена – выдох, 3-4 – другой ногой.  3. И.п.- ноги на ширине плеч, палка сверху: 1-2 –два наклона в лево; 3-4 – в право.  4. И.п.- о.с. палка внизу, хват сверху. На 1-2 присед не отрывая пяток от пола, палку вперед.3-4 – и.п.  5.И.п.-палка внизу. На 1-3-наклон вперед прогнувшись, палку вперед.4-и.п.  6. Палка стоит вертикально, один конец упирается в пол, на другом конце руки. 1-2 –присесть с опорой на палочку с разведением коленей, спина прямая, пятки пола не касаются , 3-4 –и.п.  <i>Упражнения на степплатформе.</i>  1.И.п. - ноги прямые, руки на носы.1- шаг правой ногой на платформу; 2-левой ногой; 3- поставить правую ногу на пол; 4-</p>	<p>Упражнения выполнять с максимальной амплитудой.</p> <p>При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений.</p> <p>Упражнения выполняются в колонне по четыре.</p> <p>Движения рук как при обычной ходьбе.</p>	<p>Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности.</p> <p>Повторяют за педагогом и запоминают.</p> <p>Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения</p> <p>Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью</p> <p>Внимательно относится</p>	<p>Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя</p> <p>Определять последовательность выполнения упражнений</p> <p>Умение регулировать свои действия, взаимодействовать в группе.</p> <p>Осуществлять</p>	<p>Произвольно строить речевое проговаривание упражнений за учителем.</p> <p>Умение анализировать, выделять и формулировать главную задачу.</p> <p>Проговаривать упражнения за учителем</p>	<p>Деятельность направлена на взаимодействие учащихся с учителем.</p>
---	--	--	---	---	---

<p>отпустить левую ногу. На следующие 4 счета с левой ноги.</p> <p>2. И.п. – о.с. напротив степ-платформы, руки опущены вниз. 1-поставить правую ногу на степ – платформу.2- левой ногой лишь слегка коснитесь платформы рядом с правой ногой, 3 - опустить левую ногу на пол. 4 –опустить правую ногу на пол, вернувшись в и.п. Повторите упражнение, начиная с левой ноги.</p> <p>3.И.п. – о.с. напротив степ-платформы, руки опущены вниз. 1 – встать правой ногой на степ платформу.2- левой ногой выполните мах вперед как при ударе по футбольному мячу, поднять правую руку одновременно с махом. 3-4- опустить левую ногу, а затем правую на пол в и.п. На следующие 4 счета с левой ноги.</p> <p>4.И.п. - правая нога на степ-платформе, левую отвести немного назад. 1-3 -наклон вперед до тех пор пока не почувствуете напряжение в голени левой ноги . 4- и.п. На следующие 4 счета с левой ноги.</p> <p>5. И.п. – о.с. напротив степ-платформы. 1-шаг правой ногой на степ-платформу, 2- поставить на платформу левую ногу.3- поставить правую ногу на пол.4- левой ногой лишь слегка коснуться пола рядом с правой ногой, затем поднять</p>	<p>Выполняют повтор упражнений за учителем.</p>	<p>собственным переживаниям при допущении ошибок</p> <p>Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях</p> <p>Развитие чувства ритма</p> <p>Постоянно совершенствовать элементы, улучшая общую согласованность их выполнения</p> <p>Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам</p> <p>Активное включение в выполнение двигательного действия; развитие внимания.</p>	<p>самоконтроль за состоянием организма</p> <p>Умения регулировать свои действия</p>	<p>Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития в соответствии с возрастом.</p> <p>Представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического</p>	<p>Находит адекватные способы поведения и взаимодействия</p>
---	---	--	--	--	--

<p>левою ногой на платформу, начиная таким образом новое упражнение с левой ноги.</p> <p>6.И.п. – о.с. напротив степ-платформы, руки опущены вниз. 1-поставить первую ногу на степ-платформу, поднимая левую ногу и обе руки под углом 90 градусов. 2-поставить левую ногу на пол, 3-4-поставить правую, возвращая руки в исходное положение вниз. На следующие 4 счета с левой ноги.</p> <p>7.И.п. – о.с. напротив степ-платформы, руки опущены вниз. 1-поставить правую ногу на платформу. 2- поднять левую ногу в сторону, руки развести в стороны.3-поставить левую на пол,4-опустить правую ногу. На следующие 4 счета с левой ноги.</p> <p>8.И.п.- поставить правую ногу на степ-платформу, опираясь на пятку, левая нога остается прямой. 1-3 - наклон туловища до легкого напряжения в задней части бедра правой ноги. На следующие 4 счета с левой ноги.</p> <p><b>Упражнения с фитболом</b></p> <p>1.И. п. - сесть на мяч</p> <p>1-4- пружинистые движения на мяче.</p> <p>2. И.п.- то же. 1 – руки вперед; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 –вниз</p> <p>3.1-8 – прыжки вокруг собственной оси по часовой стрелке, на следующие 8 счетов прыжки вокруг</p>	<p>Обратить внимание учащихся на равновесие</p> <p>Каждое упражнение выполняется по 30 секунд.</p> <p>Выполняется в среднем темпе, с небольшой амплитудой. Руки прямые, плечи не поднимать, спина прямая</p> <p>Спина прямая, средний темп.</p> <p>Следить за дыханием, соблюдать ритм. Выполнять упражнение плавно, без рывков.</p>	<p>Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности</p>		<p>развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий.</p> <p>Умение выделять необходимую информацию</p> <p>Формируем умения выделить основные элементы движения</p>	<p>Умение заметить недостатки своего выполнения упражнений</p> <p>Взаимодействуют во время выполнения упражнений вместе под музыку. Умеют слушать ритм и выполнять движения в такт.</p>
--	--	--	--	---	---

<p>собственной оси против часовой стрелки.  4.И.п. – сесть на мяч; 1-4 – круговые движения туловищем вправо  5-8 – влево. Спина прямая, держаться за мяч.  5.И.п.- лицо обращено к полу, грудь, живот, верхняя часть бедра прижаты к мячу. Ноги выпрямлены и широко расставлены, упор на носки. Руки расположены вдоль бедер.  1-2 - на выдохе плавно оторвать грудь от мяча, стараясь соединить лопатки, слегка задержаться в конечной точке, удерживать занятое положение и усиливая статическое напряжение мышц спины, 3-4 - на вдохе вернуться в и.п.  6.И.п.- лицо обращено к полу, опора на прямые руки. Ладони расположены под плечами. Опора на носки, ноги едва касаются пола, вес тела на мяче и на руках.  1-2- на выдохе, медленно поднять прямые ноги на верх, 3-4 на вдохе опустить.  Растяжка мышц спины.  7. И. п. - сесть на мяч, расставив ноги и опираясь на всю стопу. 1-8 - медленно потянутся руками к полу вдоль линии голени.</p> <p><b>Круговая тренировка по станциям</b>  <b>1 станция</b></p>	<p>Расслабить мышцы шеи, плеч, спины и поясницы, Избегать резких движений, выполнять упражнение плавно и медленно. Следить за дыханием и не задерживать его, дышать ровно и глубоко.</p> <p>Ноги слегка согнуты в коленях, и не выпрямляются в течение всего упражнения (классический вариант); руки согнуты в локтях так, чтобы предплечья были параллельны полу, приземляться нужно только на носки ступней. Избегайте касания с полом пятками; спина и голова создают одну прямую линию; взгляд направлен только вперед, вращение скакалки осуществляется не столько силой инерции, сколько вашими предплечьями.</p> <p>Владеть известными способом</p>		<p>Оценивают уровень собственного эмоционального состояния на уроке</p>	<p>Оценивают свою деятельность</p> <p>Умение сосредоточиться для достижения цели.</p> <p>Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ</p> <p>Обсуждают работу на уроке.</p>	<p>Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопонимания</p> <p>Обеспечиваем</p>
---	--	--	---	--	--

<p>Прыжки со скакалкой различными способами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-на двух ногах вращая скакалку вперед (30-40 раз)</li> <li>-прыжки на правой ноге (10-15 раз)</li> <li>- прыжки на левой ноге (10-15 раз)</li> <li>- на двух ногах вращая скакалку назад (30-40 раз)</li> </ul> <p><b>2 станция</b>  <b>Упражнения с гимнастическими роликами.</b>  И.п. - стать на колени, взяв гимнастический ролик в руки. Упритесь колёсиком в пол и начните двигаться вперёд до тех пор, пока не выпрямитесь почти параллельно полу, или максимально близко к этому положению, а затем поднимитесь обратно.</p> <p><b>3 станция</b>  <b>Диск здоровья</b>  1. Стоя на диске обеими ногами, поворачивайте туловище вправо-влево с участием рук.  2. То же, удерживаясь руками за перекладину, что дает возможность увеличить амплитуду и скорость движений.  3. Стоя одной ногой на диске, руки на поясе, поворачивать ногу вокруг вертикальной оси.</p> <p><b>Игра «Яджент» по упрощенным правилам.</b></p>	<p>выполнения прыжков и осуществлять их самостоятельно.</p> <p>Отвечают на поставленные вопросы, играют в игру Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Массаж рефлексогенных зон стоп;  тренировка вестибулярного аппарата;  нормализация мышечного тонуса и кровообращения стоп в том числе при различных видах плоскостопия;  применяется в активных играх для увлечения ребенка заниматься профилактикой плоскостопия.</p> <p>Такое упражнение развивает координацию движения и</p>		<p>Умение собраться, настроиться на деятельность</p> <p>Самоконтроль правильности выполнения упражнений.</p>	<p>Повторяют новые полученные знания на уроке.</p> <p>Оценивают свою деятельность.</p>	<p>социальную компетентность и учёт позиции других людей. Отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Адекватно осуществлять самооценку</p> <p>Формирование умения работать в группе;  договариваться;  контролировать действия партнёра</p>
--	---	--	--	--	--



<p><b><u>Заключительный – рефлексия</u></b>  <b>(3-5 минут)</b>  Упражнения с полусферами и массажными ковриками.  Разложив полусферы на полу необходимо по ним пройти сохраняя равновесие, обратно по массажным коврикам.  Выполнение упражнений на восстановление дыхания</p> <p>Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание. Учитель задаёт вопросы:  -что нового узнали на уроке?  -какие упражнения вы выполняли на уроке?  -оцените свою работу на уроке?  -что понравилось на уроке?  -что вам не удалось?  -где вам было трудно?</p>	<p>нормализует мышечный тонус.</p> <p>Восстанавливаем пульс, дыхание.  У вас все получилось вы молодцы  Восстановить дыхание после игры.  Проверить степень усвоения обучающимися УЗ  Ставим УЗ на дом</p>				<p>Умение заметить достоинства и недостатки своего исполнения движений.</p>
---	--	--	--	--	---