**Физическая культура. 6 класс**

Конспект урока.

При подготовке, во время проведения урока, при выполнении домашнего задания рекомендуется использовать материалы РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/> (урок 1, видео № 2)

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал

Инвентарь: Бита, мячи теннисные по количеству учеников

**Тема урока**: «История игры «Лапта». Правила техники безопасности и поведения во время занятий.

Правила игры. Основные приемы игры: техника стойки игрока, перемещений, осаливание в лапте»

(Раздел «Национально-региональные формы занятий физической культурой»)

**Цель урока**:

* сформировать представление о лапте;
* пробудить интерес к изучению национальной русской игре Лапта;
* приобщать к культурным ценностям своего народа
* воспитывать ответственное осознанное, уважительное и доброжелательного отношение к товарищам, чувства товарищества, коллективизма, дисциплинированности.

**Задачи:**

1. **Образовательная:**познакомить учащихся с историей лапты; основными правилами  техники безопасности при выполнении упражнений с битой; спортивной формой и обувью, инвентарем.

Повторить  технику перемещений  в лапте. Обучить приёму осаливания в лапте.

2. **Воспитательная:**; Способствовать развитию координации движений, точности при выполнении перемещений. Содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать упорство

3.**Оздоровительная:**  комплексно развивать основные физические качества

**Предметные результаты:**

– знать терминологию и выполнять упражнения лапты;

– умение понимать смысл терминов и правила лапты.

**Метапредметные результаты**

1. Регулятивные УУД:

умение принимать и сохранять формирование качеств(Скоростной направленности);

Планировать свои действия при Выполнении перемещений ,разновидности бега ;

Адекватно воспринимать оценку учителя.

2. Познавательные УУД

Анализ выполнения двигательных действий ;

Адекватно включаться в процесс выполнения заданий в игре «лапту».

3. Коммуникативные УУД

Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися ;

Участвовать в коллективном обсуждении правил и техники игры в «лапту».

**Тип урока:**

Комплексный

**Методы:**

1. Словесный (беседа, диалог)

2. Практический (показ-рассказ)

**Ход урока:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап образовательного процесса** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** |
| **Подготовительный этап -15 минут** | | |
| Сообщение задач на урок.  Знакомство с темой и планом урока. | Рассказ об истории лапты.  Знакомство с  техникой  безопасности на уроках по лапте.  Спортивная форма и обувь. | Формирование интереса. |
| ОРУ в движении | | |
| Упражнения выполняются в колонну по одному**в движении:**  - ходьба на носках, пятках, с пятки на носок, внешней и внутренней стороне стопы;  -медленным бегом  и прыжками: правым боком приставными шагами, левым боком приставными  шагами;  - медленным бегом с высоким пониманием бедра, захлестыванием голени назад, многоскоки,с ноги на ногу с вращением рук вперед, назад;  -ускорения из разных положений. | Подготовить организм занимающихся к работе в основной части. | Установить роль разминки при подготовке работы с основной задачей урока  Правильное выполнение заданий.  Безопасное поведение во время выполнения заданий. |
| ОРУ на месте | | |
| Все упражнения выполняются по 8 – 10 раз.  И.п.– о.с руки на поясе наклоны  головы в право ,в лево, в перед ,назад;  И.п.-о.с 1-4 руки вперёд круговые вращения кистями, локтями , плечами, 5-8 тоже назад;  И.п. – о.с., руки к плечам,1-4 круговые движения вперед, назад, поочередно;  И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе , вращение туловища вправо, влево;  И.п.-ноги на ширине плеч наклоны туловища 1-2 к правой ноге ,3-4 в середину ,5-6 к левой ноге,7-8 исходное положение.  И.п.-ноги шири плеч ,руки вытянуты в стороны, наклонить корпус вперёд, поочерёдное касание стоп правая рука левая стопа, левая рука правая стопа.(мельница)  и.п. – ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд; 1-махом правой ноги коснуться  левой  руки; 2- и.п, 3 - махом левой ноги коснуться   правой  руки;  4- и.п. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре поворотом в движении.  Подготовитьорганизм для дальнейших упражнений. Обучить учащихся составить комплекс разминочных упражнений для лапты. | Активно участвуют в диалоге с учителем, стремятся к чёткому формулированию ответов на поставленные учителем вопросы.  Формулируют проблемный вопрос, согласовывают друг с другом и с учителем его формулировку.  Отыскивают ответ на поставленный вопрос. |
| **Основной   - 25 минут** | | |
| ***1. Повторение техники стойки и перемещений  в лапте:***  Стойка игрока, готовящегося к выполнению перебежек, соответствует выполнению техники высокого старта  Стойка игрока в защите («в поле»)  Стойка игрока принимающего катящийся мяч.  Стойка игрока принимающего мяч с отскоком от поля.  Резкая остановка . прыжком  ***2.Повторение  техники выполнения  перемещений:***  шаги  бег (по прямой, зигзагообразный изменением направлениям, спиной вперёд)  Выпад  Рывки с остановкой  Перемещения боком ,спиной ,лицом, шаги ,скачки ,прыжок , бег ,остановка.  Сочетания способов перемещения  **Обучение техники выполнения «приема осаливания»**  **В паре**  Расстояние между игроками 2м. По сигналу один убегает, другой догоняет и пытается осалить мячом.  В тройках  3.2.Между двумя игроками(желтые) становится третий(синий).Задача; Желтые передачами выбрать момент для осаливания . Синий не дать себя осалить.  ***4.Упражнения направленные на развитие скоростных способностей*** :  По зрительному бег 10-15 м из различных исходных положений : стоя, сидя –лицом и спиной к стартовой линии, лёжа – головой и ногами к стартовой линии.  Бег с максимальной скоростью, обегая стойки.  Челночный бег до 20-30м., отрезки  5-10м.  Исправление ошибок. | Предлагает выполнить задания.  Сегодня мы с вами познакомимся с перемещениями без мяча в лапте. Следить за техникой выполнения упражнения.  Стойка игрока Стойка игрока – это поза максимальной готовности к выполнению предстоящих действий. **Стойка игрока в защите («в поле»)**напоминает стойки волейболиста. Она должна создавать удобное стартовое положение, из которого легко выполнять передвижения. Принимая стойку, игрок ставит ступни параллельно на ширине плеч на одной линии или выставляя любую ногу вперёд. Ноги согнуты, туловище немного наклонено вперёд, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, руки согнуты пред грудью в удобном положении для ловли мяча.  Рассказ-показ-рассказ.  Следить за техникой выполнения упражнения. | Выполняют задание.  Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности, взаимодействие со сверстниками, развитие внимания.    Установить роль разминки при подготовке работы с основной задачей урока  Правильное выполнение заданий.  Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях.  Безопасное поведение во время Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности. Повторяют за учителем и запоминают.  .Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  Следить за техникой выполнения упражнения.  Команды подавать свистком.  Безопасное поведение во время Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности. Повторяют за учителем и запоминают. |
| **Подвижная игра Русская Лапта** | В лапту играют две команды, класс делиться по палам. Одна команда находится в поле, она является защищающейся, вторая – на линии города, она атакующая. Задача игроков атакующей команды, после выполненного удара битой по мячу, постараться перебежать через поле. Задача защищающейся команды – подобрать или поймать мяч и попасть им (осалить) игроков атаки, находящихся в поле. Игрок атаки, совершивший перебежку через все поле и вернувшийся назад, приносит своей команде 2 очка. Игрок защиты, поймавший мяч с лета, приносит своей команде 1 очко. Игра длится четыре тайма по 15 минут. Победителем является та команда, которая наберет больше очков. | Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  -Имеют возможность вести диалог между собой, договариваться в коллективе. Следить за правилами игры. |
| **Рефлексия  - 5 минут** | | |
| Упражнения для восстановления дыхания;  Упражнения на внимание: учитель говорит команды: руки вверх, руки в стороны, руки на пояс, руки к плечам, сам делает другие упражнения.  Построение, подведение итогов урока. |  | Восстанавливаем пульс, дыхание.  Проверяем степень усвоения обучающимися учебной задачи. |
| **Домашнее задание** | | |
| Повторить правила лапты |  | Осознать нужность домашнего задания. |