**МКОУ «Могилевская СОШ им.Н.У.Азизова»**

**Конспект открытого урока в 6 классе по теме "Развитие гибкости и координации."**

**Висханов Юнус Джунадиевич-руководитель физического воспитания.**

**Цель урока:** Развитие гибкости и координации движений у учащихся 6 класса посредством выполнения комплекса упражнений.

**Задачи урока:**

* **Образовательные:**
  + Познакомить учащихся с понятием "гибкость" и "координация".
  + Обучить правильной технике выполнения упражнений на гибкость и координацию.
  + Закрепить знания о важности развития этих физических качеств для здоровья и повседневной жизни.
* **Развивающие:**
  + Развивать гибкость суставов и эластичность мышц.
  + Развивать координацию движений, равновесие и ловкость.
  + Развивать внимание, память и быстроту реакции.
* **Воспитательные:**
  + Воспитывать интерес к занятиям физической культурой и спортом.
  + Формировать навыки самоконтроля и самооценки.
  + Воспитывать дисциплинированность и умение работать в коллективе.

**Тип урока:** Комбинированный (сочетание теоретического материала и практических упражнений).

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Оборудование:**

* Гимнастические маты.
* Гимнастические палки.
* Мячи (волейбольные, баскетбольные).
* Конусы.
* Музыкальное сопровождение (по желанию).

**План урока:**

**I. Подготовительная часть (10 минут):**

1. **Организационный момент (2 минуты):**
   * Построение в шеренгу.
   * Приветствие.
   * Проверка готовности к уроку (внешний вид, самочувствие).
   * Сообщение темы и задач урока.
2. **Разминка (8 минут):**
   * Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы.
   * Бег в медленном темпе.
   * Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении:
     + Круговые движения головой.
     + Круговые движения плечами вперед и назад.
     + Круговые движения руками в локтевых и лучезапястных суставах.
     + Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
     + Круговые движения тазом.
     + Махи ногами вперед, назад, в стороны.
     + Круговые движения в коленных и голеностопных суставах.

**II. Основная часть (25 минут):**

1. **Теоретическая часть (5 минут):**
   * Краткое объяснение понятий "гибкость" и "координация".
   * Объяснение важности развития этих физических качеств для здоровья и спортивных достижений.
   * Примеры видов спорта, где гибкость и координация играют важную роль (гимнастика, акробатика, фигурное катание, единоборства и т.д.).
2. **Практическая часть (20 минут):**
   * **Упражнения на развитие гибкости (10 минут):**
     + Наклоны вперед, стараясь достать руками до пола (с прямыми ногами и согнутыми в коленях).
     + Выпады вперед с упором руками в пол.
     + "Бабочка" (сидя на полу, соединить стопы и стараться опустить колени как можно ниже).
     + Мостик из положения лежа на спине.
     + "Кошка" (стоя на четвереньках, прогибать и выгибать спину).
     + Упражнения на растяжку мышц рук и плечевого пояса (захват рук за спиной, растяжка трицепса и т.д.).
   * **Упражнения на развитие координации (10 минут):**
     + Ходьба по гимнастической скамейке с различными заданиями (руки в стороны, на голове мешочек с песком).
     + Прыжки на одной ноге с

различными поворотами.

\* Жонглирование мячом (один мяч, два мяча).

\* Перебрасывание мяча в парах с различными способами ловли и броска (одной рукой, двумя руками, из-за головы, из-под ноги).

\* Эстафета с конусами: бег змейкой между конусами, перепрыгивание через конусы.

\* Упражнения на равновесие: стойка на одной ноге с закрытыми глазами.

**III. Заключительная часть (10 минут):**

1. **Упражнения на восстановление (5 минут):**
   * Дыхательные упражнения (глубокий вдох и выдох).
   * Расслабление мышц (потряхивание руками и ногами).
   * Самомассаж мышц шеи, плеч, рук и ног.
2. **Подведение итогов урока (3 минуты):**
   * Обсуждение с учащимися, что нового они узнали на уроке.
   * Оценка работы учащихся на уроке.
   * Выделение наиболее активных и успешных учеников.
   * Ответы на вопросы учащихся.
3. **Домашнее задание (2 минуты):**
   * Повторение упражнений на гибкость и координацию, изученных на уроке.
   * Рекомендации по выполнению упражнений в домашних условиях.
   * Предложить учащимся придумать свои упражнения на развитие гибкости и координации.
4. **Организованный уход из зала.**

**Методические указания:**

* Перед началом урока необходимо провести инструктаж по технике безопасности.
* При выполнении упражнений необходимо следить за правильной осанкой и дыханием.
* Нагрузку следует увеличивать постепенно, учитывая индивидуальные особенности учащихся.
* Необходимо использовать наглядные пособия и демонстрации упражнений.
* Важно создать на уроке положительную эмоциональную атмосферу.
* Упражнения на гибкость следует выполнять плавно, без резких движений.
* Упражнения на координацию следует выполнять с концентрацией внимания.
* Необходимо учитывать возрастные особенности учащихся при выборе упражнений.
* Во время выполнения упражнений необходимо следить за самочувствием учащихся.
* В заключительной части урока необходимо провести анализ ошибок, допущенных учащимися.

**Критерии оценки:**

* Правильность выполнения упражнений.
* Активность на уроке.
* Дисциплинированность.
* Самостоятельность.
* Прогресс в развитии гибкости и координации.

Этот конспект является примерным и может быть адаптирован в соответствии с конкретными условиями и возможностями. Важно помнить, что открытый урок – это демонстрация педагогического мастерства, поэтому необходимо тщательно подготовиться и продумать все детали. Успехов!

...Важно также помнить о дифференцированном подходе. Ученики с разным уровнем физической подготовки могут выполнять упражнения с разной амплитудой и количеством повторений. Для тех, кто испытывает трудности с выполнением определенных упражнений, можно предложить более простые варианты или использовать подводящие упражнения. Например, если ученику сложно выполнить мостик, можно начать с упражнения "полумостик", опираясь на локти и плечи.

В процессе урока необходимо постоянно поддерживать интерес учащихся к занятиям. Это можно сделать с помощью использования игровых элементов, соревнований и похвалы. Например, эстафету с конусами можно усложнить, добавив элементы акробатики или жонглирования. Важно, чтобы ученики чувствовали себя комфортно и уверенно, не боялись ошибаться и получали удовольствие от занятий.

Особое внимание следует уделить технике безопасности. Необходимо убедиться, что спортивный зал хорошо проветрен и освещен, а оборудование находится в исправном состоянии. Учащиеся должны быть одеты в удобную спортивную одежду и обувь. Перед выполнением упражнений необходимо провести тщательную разминку, чтобы разогреть мышцы и суставы. Во время выполнения упражнений необходимо следить за тем, чтобы учащиеся не перенапрягались и не допускали резких движений.

После завершения урока важно провести анализ результатов и обсудить с учащимися, что они узнали нового и что им понравилось больше всего. Можно предложить учащимся вести дневник самоконтроля, в котором они будут отмечать свои достижения и прогресс в развитии гибкости и координации. Это поможет им осознать важность регулярных занятий физической культурой и спортом и сформировать привычку к здоровому образу жизни.

В качестве дополнения к домашнему заданию можно предложить учащимся найти информацию о известных спортсменах, которые достигли высоких результатов благодаря своей гибкости и координации. Это может быть гимнастка Лариса Латынина, акробат Сергей Бубка или фигурист Евгений Плющенко. Изучение их биографий и достижений может стать дополнительным стимулом для учащихся к занятиям физической культурой и спортом.