**Модель урока по физкультуре в 6 классе**

ОГКОУ « Старовичугской школы- интерната VIII вида»

Учитель: Федосова С.Б.

**Тема:** Гимнастика. Опорный прыжок.

**Цели урока**: 1. *Обучающая*: развитие гибкости. прыгучести.

2. *Воспитательная*: воспитывать осторожность при выполнении опорного прыжка и кувырка вперед.

3*. Коррекционная*: коррекция пространственной ориентировки в формуле тела.

**Оборудование**: скакалки, гимнастические маты, гимнастический мост, гимнастический козел.

**Словарь:** интервал, дистанция.

**Место и время проведения**: спортзал школы- интерната, ноябрь 2014г. 10:15- 11:00

**Ход урока:**

1*. Подготовительная часть*.

а) Построение в шеренгу

б) Приветствие

В: Чем мы начали заниматься во II четверти?

О: Гимнастикой.

Тема нашего урока кувырок вперед, опорный прыжок через козла способом « упор присев». Вы должны на уроке повторить кувырок вперед и прыжок через козла.

В: Вспомните что такое гимнастика?

О: Гимнастика- это система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья человека и его развития.

В: Какая бывает гимнастика?

О: Художественная и спортивная.

В: Какой мы занимаемся?

О: Спортивной.

В: Для чего она нужна?

О: Хорошо развивает мышцы туловища, рук, ног, плеч.

г) Выполните повороты направо, налево, по моей команде.

В: Что мы должны соблюдать при построении в шеренгу?

О: Интервал.

В: При ходьбе, при беге в строю?

О: Дистанцию.

д) Ходьба по залу.

- на носках (руки на пояс, подбородок приподнят, смотреть в затылок друг друга);

-на пятках (руки за голову, спина прямая, локти смотрят точно в стороны);

- в полуприсяде (руки на пояс, спина прямая);

- в полном присяде (руки на колени).

е) Легкий бег (соблюдать дистанцию).

- приставными шагами левым, правым боком (руки на пояс, выполнять по команде учителя).

ж) ОРУ со скакалками под музыкальное сопровождение.

Показ учителя.

1. Руки вперед-вверх, вперед, вниз.

2. Прогибания.

3. Наклоны влево, вправо, руки вверх.

4. Повороты в стороны.

5. Три наклона вперед, на четвертый раз выпрямиться.

6. Махи ногами.

7. Приседания.

8.Прыжки.

2. *Основная часть (25 мин).*

Повторить правила техники безопасности.

а) В: Из какого положения выполняется кувырок вперед?

О : Упор присев.

В: В какое положение должны придти?

О: Упор присев.

В: Скажите как выполняется кувырок вперед?

О: Из упора присев, перенести тяжесть тела на руки и их согнуть, оттолкнуться ногами, наклонив голову, выполнить вращение вперед через голову, принять положение упор присев. Начинаем выполнять самостоятельно, не забывайте соблюдать правила техники безопасности (исправлять ошибки, индивидуальная работа с учащимися).

б) Построение в шеренгу, смена деятельности.

в) Подготовка места для опорного прыжка через козла. Что потребуется для прыжка (маты, козел, мост).

- Повторить правила техники безопасности при прыжке через козла.

- Повторить 4 фазы прыжка (разбег, отталкивание, прыжок, приземление).

-Какие могут быть ошибки при выполнении?

- Выполнить по элементам:

-прыжок в упор на согнутые колени.

- прыжок в «упор присев».

3. *Заключительная часть.*

а) Построение в шеренгу.

б) Игра «Делай так и так» (на развитие внимания). Правила игры. По команде учителя, «Делай так!» упражнение выполняется, а по команде «И так!» упражнение не выполняется. Кто ошибся, выбывает из игры. Побеждает тот кто остался последним.

в) Подведение итога урока (по плану урока). Сегодня вы были настоящими спортсменами.

4. *Уход с места занятия (организованно в колонне по одному).*