**План - конспект урока № 27**

**по гимнастике для учащихся 6класса**

**Дата:**

**Место и время:** спортивный зал 45 мин.

**Задачи:**

1. Повторить строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте

2. Разучивание упражнений в висах и упорах

2. Седы: ноги врозь, ноги врозь за кистями, на бедре.

3. ОФП

**Методы проведения:** Поточный**,** фронтальный, групповой,

**Инвентарь:** скакалки**,** скамейки, перекладина (низ. и высок.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч/У** | **Содержание урока** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| **1.**  **15 мин**.  **2.**  **25 мин.**  **3.**  **05 мин** | **1. Построение**, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  **2. Строевые упражнения**.  **3 Разновидности ходьбы:**  **4. Бег** с преодолением препятствий  **5. Ходьба** с восстановлением дыхания.  **6. Перестроение** **из колонны по 2 и 4 в колонну по 1 разведением и слиянием.**  **7. ОРУ**  **1. Разучивание упражнений в упорах**  -стоя  - присев на одной и обеих ногах с хватом одной рукой за верхнюю жердь  -верхом  **2.** соскок из упора верхом с перемахом одной и поворотом на 90\*  -показ и рассказ упражнения  - практическое выполнение учащимися  **3. ОФП**  - поднимание туловища из и.п лежа на спине, руки за головой  - то же лежа на животе  - прыжки на скакалке  - подтягивание ни низкой и высокой перекладине  - отжимания от пола (ноги на гимнастич. скамейке)  - приседание на правой (левой) с опорой на руку  **1.** Упражнения на восстановление  **2.** Построение, подведение итогов урока.  **3.** Домашнее задание: Прыжки на скакалке.  **4.** Прощание | 1,5 мин  1,5 мин  1,5 мин  2 мин  30 сек  30 сек  8 мин  10 мин  10 мин  2-3 мин.  1.5 мин  1 мин | Внимание на внешний вид учащихся.  Внимательно слушать и выполнять  команды учителя.  **Команды:** «В обход направо и налево в колонну по одному шагом - Марш!» По этой команде правая колонна идёт направо в обход,  Левая - налево в обход. При встрече колонн на противоположной стороне подаётся команда: «Через центр в колонну по одному - Марш!». Затем, «Налево (направо) в обход – Марш!».  Групповой метод  1 группа - висы и упоры  2 группа – ОФП  Учитель с группой детей на перекладине      Индивидуальное исправление ошибок  Следить за осанкой  Метод круговой тренировки  Организованный уход |

**План - конспект урока № 28**

**по гимнастике для учащихся 6 класса**

**Дата:**

**Место и время:** спортивный зал 45 мин.

**Задачи:**

1. Разучивание упражнений в висах и упорах

2. Седы: ноги врозь, ноги врозь за кистями, на бедре.

3. ОФП

**Методы проведения:** Поточный**,** фронтальный, групповой,

**Инвентарь:** скакалки**,** скамейки, перекладина (низ. и высок.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч/У** | **Содержание урока** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| **1.**  **15 мин**.  **2.**  **25 мин.**  **3.**  **05 мин** | **1. Построение**, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  **2. Строевые упражнения**.  **3 Разновидности ходьбы:**  **4. Бег** с преодолением препятствий  **5. Ходьба** с восстановлением дыхания.  **6. Перестроение** **из колонны по 2 и 4 в колонну по 1 разведением и слиянием.**  **7. ОРУ**  **1. Разучивание упражнений в упорах**  -стоя  - присев на одной и обеих ногах с хватом одной рукой за верхнюю жердь  -верхом  **2.** соскок из упора верхом с перемахом одной и поворотом на 90\*  -показ и рассказ упражнения  - практическое выполнение учащимися  **3. Переворот в упор толчком двух ног из виса стоя**  **Подготовительные упражнения**  - Размахивание в висе на согнутых руках  - Выпрыгивание из виса стоя в упор  - Подъём переворотом в упор с помощью и самостоятельно  **4.Висы смешанные**: вис присев (рис. 18, *а),* вис стоя согнувшись (рис. 18, б), вис лежа (рис. 18, *в),* вис стоя (рис. 18, *г)*  **Сед** — положение сидя на снаряде. Различают: сед ноги врозь на брусьях (рис. 20, г), сед на бедре (рис. 20, *д)* и др.  **3. ОФП**  - поднимание туловища из и.п лежа на спине, руки за головой  - то же лежа на животе  - прыжки на скакалке  - подтягивание ни низкой и высокой перекладине  - отжимания от пола (ноги на гимнастич. скамейке)  - приседание на правой (левой) с опорой на руку  **1.** Упражнения на восстановление  **2.** Построение, подведение итогов урока.  **3.** Домашнее задание: Сгибание разгибание рук в упоре  **4.** Прощание | 1,5 мин  1,5 мин  1,5 мин  2 мин  30 сек  30 сек  8 мин  10 мин  10 мин  2-3 мин.  1.5 мин  1 мин | Внимание на внешний вид учащихся.  Внимательно слушать и выполнять  команды учителя.  **Команды:** «В обход направо и налево в колонну по одному шагом - Марш!» По этой команде правая колонна идёт направо в обход,  Левая - налево в обход. При встрече колонн на противоположной стороне подаётся команда: «Через центр в колонну по одному - Марш!». Затем, «Налево (направо) в обход – Марш!».  Групповой метод  1 группа - висы и упоры  2 группа – ОФП  Учитель с группой детей на перекладине      Помощь и страховка  Стоя с боку помочь нажимом под спину и бедро; в момент выхода в упор удержать от падения назад за плечо  Ошибки:  - Слабый толчок ногами  - Недостаточное сгибание рук при подтягивании      Индивидуальное исправление ошибок  Следить за осанкой  Метод круговой тренировки  Организованный уход |

**План - конспект урока № 29**

**по гимнастике для учащихся 6 класса**

**Дата:**

**Место и время:** спортивный зал 45 мин.

**Задачи:**

1. Совершенствование строевого шага, размыкание и смыкание на месте.

2. Разучивание упражнений в висах и упорах. Вис лежа (д), вис (присев)

3. Седы: ноги врозь

4. ОФП

**Методы проведения:** Поточный**,** фронтальный, групповой,

**Инвентарь:** скакалки**,** скамейки, перекладина (низ. и высок.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч/У** | **Содержание урока** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| **1.**  **15 мин**.  **2.**  **25 мин.**  **3.**  **05 мин** | **1. Построение**, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  **2. Строевой шаг.**  **Размыкания — способы увеличения интервала или дистанции строя. Смыкания — приемы уплотнения разомкнутого строя.**  **3 Разновидности ходьбы:**  **4. Бег** с преодолением препятствий  **5. Ходьба** с восстановлением дыхания.  **6. Перестроение** **из колонны по 2 и 4 в колонну по 1 разведением и слиянием.**  **7. ОРУ на месте предметов**  **1. Разучивание упражнений в упорах**  -стоя  - присев на одной и обеих ногах с хватом одной рукой за верхнюю жердь  -верхом  **2.** соскок из упора верхом с перемахом одной и поворотом на 90\*  -показ и рассказ упражнения  - практическое выполнение учащимися  **3.** Переворот в упор толчком двух ног из виса стоя  **Подготовительные упражнения**  - Размахивание в висе на согнутых руках  - Выпрыгивание из виса стоя в упор  - Подъём переворотом в упор с помощью и самостоятельно  **4.Висы смешанные**: вис присев (рис. 18, *а),* вис стоя согнувшись (рис. 18, б), вис лежа (рис. 18, *в),* вис стоя (рис. 18, *г)*  **Сед** — положение сидя на снаряде. Различают: сед ноги врозь на брусьях (рис. 20, г), сед на бедре (рис. 20, *д)* и др.  **3. ОФП**  - поднимание туловища из и.п лежа на спине, руки за головой  - то же лежа на животе  - прыжки на скакалке  - подтягивание ни низкой и высокой перекладине  - отжимания от пола (ноги на гимнастич. скамейке)  - приседание на правой (левой) с опорой на руку  **1.** Упражнения на восстановление  **2.** Построение, подведение итогов урока.  **3.** Домашнее задание: Сгибание разгибание рук в упоре  **4.** Прощание | 1,5 мин  1,5 мин  1,5 мин  2 мин  30 сек  30 сек  8 мин  10 мин  10 мин  2-3 мин.  1.5 мин  1 мин | Внимание на внешний вид учащихся.  Строевой шаг — шаг, при котором ногу надо выносить на высоту 15—20 см от пола (подошву держать горизонтально и ставить ее твердо на всю ступню); движения руками выполняются вперед (сгибать в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса и на расстоянии ширины ладони от тела) и назад (руки прямые отводятся до отказа в плечевом суставе), пальцы слегка сжаты в кулаки. Команда: «Строевым шагом — МАРШ!».  При подаче команд на перестроение надо соблюдать последо­вательность ее частей: а) название строя; б) направление движе­ния; в) способ исполнения. Например, при перестроении из колон­ны по одному в колонну по четыре команда должна быть подана так: «В колонну по четыре налево (направо) шагом — МАРШ!»  ОРУ проводит каждый из учащихся, произнося терминологию правильно.  Групповой метод  1 группа - висы и упоры  2 группа – ОФП  Учитель с группой детей на перекладине      Помощь и страховка  Стоя с боку помочь нажимом под спину и бедро; в момент выхода в упор удержать от падения назад за плечо  Ошибки:  - Слабый толчок ногами  - Недостаточное сгибание рук при подтягивании      Индивидуальное исправление ошибок  Следить за осанкой  Метод круговой тренировки  Организованный уход |

**План - конспект урока № 30**

**по гимнастике для учащихся 6 класса**

**Дата:**

**Место и время:** спортивный зал 45 мин.

**Цель:** обучение, закрепление и совершенствование гимнастических упражнении й на снарядах, разностороннее физическое развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений, укрепление здоровья

Задачи:

1. Совершенствование строевого шага, размыкание и смыкание на месте.

2. Разучивание упражнений в висах и упорах. Вис лежа (д), вис (присев)

3. Седы: ноги врозь

4. ОРУ с гимнастической палкой

5. Развитие силовых способностей

**Методы проведения:** Поточный**,** фронтальный, групповой,

**Инвентарь:** скакалки**,** скамейки, перекладина (низ. и высок.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч/У** | **Содержание урока** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| **1.**  **15 мин**.  **2.**  **25 мин.**  **3.**  **05 мин** | **1. Построение**, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  **2. Строевые упражнения**.  **3 Разновидности ходьбы:**  **4. Бег** с преодолением препятствий  **5. Ходьба** с восстановлением дыхания.  **6. Перестроение** **из колонны по 2 и 4 в колонну по 1 разведением и слиянием.**  **7. ОРУ** С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ  1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону.Повторить5- 6 раз.  2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону.Повторить5- 6 раз.  3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться.5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п.Повторить7- 8 раз.  4. И. п. – ноги врозь, палка вверху.1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п.Повторить 4 – 6 раз.  5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п.Повторить4 – 6 раз.  6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать.4. – И. п.Повторить4 – 6 раз.  7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы.1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге,правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п.То же на другой ноге. Повторить4 – 6 раз.  8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п.То же правой ноге. Повторить4- 6 раз.  9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п.Повторить4 – 6 раз.  10.И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками.4. – И. п.Повторить4 – 6 раз.  11.И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку.2. – Прыгнуть назад через палку в и. п.Повторить4- 6 раз.  **1. Разучивание упражнений в упорах**  -стоя  - присев на одной и обеих ногах с хватом одной рукой за верхнюю жердь  -верхом  **2.** соскок из упора верхом с перемахом одной и поворотом на 90\*  -показ и рассказ упражнения  - практическое выполнение учащимися  **3.** Переворот в упор толчком двух ног из виса стоя  **Подготовительные упражнения**  - Размахивание в висе на согнутых руках  - Выпрыгивание из виса стоя в упор  - Подъём переворотом в упор с помощью и самостоятельно  **4.Висы смешанные**: вис присев (рис. 18, *а),* вис стоя согнувшись (рис. 18, б), вис лежа (рис. 18, *в),* вис стоя (рис. 18, *г)*  **Сед** — положение сидя на снаряде. Различают: сед ноги врозь на брусьях (рис. 20, г), сед на бедре (рис. 20, *д)* и др.  **3. ОФП для развития силовых качеств**  - поднимание туловища из и.п лежа на спине, руки за головой  - то же лежа на животе  - прыжки на скакалке  - подтягивание ни низкой и высокой перекладине  - отжимания от пола (ноги на гимнастич. скамейке)  - приседание на правой (левой) с опорой на руку  **1.** Упражнения на восстановление  **2.** Построение, подведение итогов урока.  **3.** Домашнее задание: Прыжки на скакалке.  **4.** Прощание | 1,5 мин  1,5 мин  1,5 мин  2 мин  30 сек  1 мин  7 мин  10 мин  10 мин  5 мин  2-3 мин.  1.5 мин  1 мин | Внимание на внешний вид учащихся.  Внимательно слушать и выполнять  команды учителя.  Строевой шаг — шаг, при котором ногу надо выносить на высоту 15—20 см от пола (подошву держать горизонтально и ставить ее твердо на всю ступню); движения руками выполняются вперед (сгибать в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса и на расстоянии ширины ладони от тела) и назад (руки прямые отводятся до отказа в плечевом суставе), пальцы слегка сжаты в кулаки. Команда: «Строевым шагом — МАРШ!».  При подаче команд на перестроение надо соблюдать последо­вательность ее частей: а) название строя; б) направление движе­ния; в) способ исполнения. Например, при перестроении из колон­ны по одному в колонну по четыре команда должна быть подана так: «В колонну по четыре налево (направо) шагом — МАРШ!»  **Команды:** «В обход направо и налево в колонну по одному шагом - Марш!» По этой команде правая колонна идёт направо в обход,  Левая - налево в обход. При встрече колонн на противоположной стороне подаётся команда: «Через центр в колонну по одному - Марш!». Затем, «Налево (направо) в обход – Марш!».  ОРУ выполняется по кругу, дети проговаривают терминологию самостоятельно. Учитель исправляет ошибку. Следить за амплитудой движения, осанкой  Групповой метод  1 группа - висы и упоры  2 группа – ОФП  Учитель с группой детей на перекладине      Помощь и страховка  Стоя с боку помочь нажимом под спину и бедро; в момент выхода в упор удержать от падения назад за плечо  Ошибки:  - Слабый толчок ногами  - Недостаточное сгибание рук при подтягивании      Индивидуальное исправление ошибок  Следить за осанкой  Метод круговой тренировки  Организованный уход. На выход из спорт.зала «ШАГОМ» «МАРШ» |

**План - конспект урока № 31-33**

**по гимнастике для учащихся 6 класса**

**Дата:**

**Место и время:** спортивный зал 45 мин.

**Цель:** обучение, закрепление и совершенствование гимнастических упражнении й на снарядах, разностороннее физическое развитие учащихся с помощью гимнастических упражнений, укрепление здоровья

Задачи:

1. Совершенствование строевого шага, размыкание и смыкание на месте.

2. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Вис лежа (д), вис (присев)

3. Седы: ноги врозь

4. ОРУ с гимнастической палкой

5. Развитие силовых способностей

**Методы проведения:** Поточный**,** фронтальный, групповой,

**Инвентарь:** скакалки**,** скамейки, перекладина (низ. и высок.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч/У** | **Содержание урока** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| **1.**  **15 мин**.  **2.**  **25 мин.**  **3.**  **05 мин** | **1. Построение**, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  **2. Строевые упражнения**.  **3 Разновидности ходьбы:**  **4. Бег** с преодолением препятствий  **5. Ходьба** с восстановлением дыхания.  **6. Перестроение** **из колонны по 2 и 4 в колонну по 1 разведением и слиянием.**  **7. ОРУ** С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ  1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону.Повторить5- 6 раз.  2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону.Повторить5- 6 раз.  3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться.5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п.Повторить7- 8 раз.  4. И. п. – ноги врозь, палка вверху.1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п.Повторить 4 – 6 раз.  5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п.Повторить4 – 6 раз.  6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать.4. – И. п.Повторить4 – 6 раз.  7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы.1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге,правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п.То же на другой ноге. Повторить4 – 6 раз.  8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п.То же правой ноге. Повторить4- 6 раз.  9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п.Повторить4 – 6 раз.  10.И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками.4. – И. п.Повторить4 – 6 раз.  11.И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку.2. – Прыгнуть назад через палку в и. п.Повторить4- 6 раз.  Силовые упражнения подразделяются на две подгруппы:  а) статические упражнения;  б) силовые перемещения.  Статические упражнения — это неподвижные позы (висы и упоры), которые гимнаст принимает на снаряде. Силовые перемещения — это медленные переходы из одного ста­тического положения в другое. Приведем несколько примеров та­ких упражнений: подтягивание и опускание в вис (рис. 69)  33 урок проверить технику выполнения упражнений  **1. Совершенствование упражнений в упорах**  -стоя  - присев на одной и обеих ногах с хватом одной рукой за верхнюю жердь  -верхом  **2.** соскок из упора верхом с перемахом одной и поворотом на 90\*  -показ и рассказ упражнения  - практическое выполнение учащимися  **3.** Переворот в упор толчком двух ног из виса стоя  **Подготовительные упражнения**  - Размахивание в висе на согнутых руках  - Выпрыгивание из виса стоя в упор  - Подъём переворотом в упор с помощью и самостоятельно  **4.Висы смешанные**: вис присев (рис. 18, *а),* вис стоя согнувшись (рис. 18, б), вис лежа (рис. 18, *в),* вис стоя (рис. 18, *г)*  **Сед** — положение сидя на снаряде. Различают: сед ноги врозь на брусьях (рис. 20, г), сед на бедре (рис. 20, *д)* и др.  **3. ОФП для развития силовых качеств**  - поднимание туловища из и.п лежа на спине, руки за головой  - то же лежа на животе  - прыжки на скакалке  - подтягивание ни низкой и высокой перекладине  - отжимания от пола (ноги на гимнастич. скамейке)  - приседание на правой (левой) с опорой на руку  **1.** Упражнения на восстановление  **2.** Построение, подведение итогов урока.  **3.** Домашнее задание: Прыжки на скакалке.  **4.** Прощание | 1,5 мин  1,5 мин  1,5 мин  2 мин  30 сек  1 мин  7 мин  10 мин  10 мин  5 мин  2-3 мин.  1.5 мин  1 мин | Внимание на внешний вид учащихся.  Внимательно слушать и выполнять  команды учителя.  Строевой шаг — шаг, при котором ногу надо выносить на высоту 15—20 см от пола (подошву держать горизонтально и ставить ее твердо на всю ступню); движения руками выполняются вперед (сгибать в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса и на расстоянии ширины ладони от тела) и назад (руки прямые отводятся до отказа в плечевом суставе), пальцы слегка сжаты в кулаки. Команда: «Строевым шагом — МАРШ!».  При подаче команд на перестроение надо соблюдать последо­вательность ее частей: а) название строя; б) направление движе­ния; в) способ исполнения. Например, при перестроении из колон­ны по одному в колонну по четыре команда должна быть подана так: «В колонну по четыре налево (направо) шагом — МАРШ!»  **Команды:** «В обход направо и налево в колонну по одному шагом - Марш!» По этой команде правая колонна идёт направо в обход,  Левая - налево в обход. При встрече колонн на противоположной стороне подаётся команда: «Через центр в колонну по одному - Марш!». Затем, «Налево (направо) в обход – Марш!».  ОРУ выполняется по кругу, дети проговаривают терминологию самостоятельно. Учитель исправляет ошибку. Следить за амплитудой движения, осанкой  Групповой метод  1 группа - висы и упоры  2 группа – ОФП  Учитель с группой детей на перекладине        Помощь и страховка  Стоя с боку помочь нажимом под спину и бедро; в момент выхода в упор удержать от падения назад за плечо  Ошибки:  - Слабый толчок ногами  - Недостаточное сгибание рук при подтягивании      Индивидуальное исправление ошибок  Следить за осанкой  Метод круговой тренировки  Организованный уход. На выход из спорт.зала «ШАГОМ» «МАРШ» |

**План - конспект урока №**

**по гимнастике для учащихся 6 класса**

**Дата:**

**Место и время:** спортивный зал 45 мин.

**Цель:** обучить учащихся лазанию по канату

Задачи:

1. Обучение лазанию по канату в два приёма

2.Совершенствование строевой подготовки.

3. Совершенствование акробатического элемента «Мост» из положения стоя,

4. Совершенствование кувырка вперёд слитно.

5. ОРУ с мячом.

6. Развитие силовых и координационных способностей.

7. Воспитания самостоятельности, трудолюбия, ответственности, взаимопомощи

**Методы проведения:** Поточный**,** фронтальный, групповой,

**Инвентарь:** секундомер, мячи, маты

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч/У** | **Содержание урока** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| **1.**  **15 мин**.  **2.**  **25 мин.**  **3.**  **05 мин** | **1. Построение**, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  **2. Строевые упражнения**.  **3. Разновидности ходьбы:**  **4. Бег** с преодолением препятствий  **5. Ходьба** с восстановлением дыхания.  **6. Комплекс упражнений с мячами.**  1. И. п. — о. с, мяч вниз. *1* — шагом левой вперед, мяч вверх, прогнуться; *2* — приставляя левую, и. п.; *3* — бросить мяч вверх; *4* поймать мяч, и. п.   1. И. п. — о. с, мяч сзади. *1* — выпад правой, мяч назад; *2* — и. п.; *3-4* — то же левой. 2. И. п. — наклон вперед, мяч в прямых руках. *1-2* — вы­прямляясь, подбросить мяч вверх; *3-4* — поймать мяч и в и. п. 3. И. п. — о. с, мяч вверх. *1* — мяч вперед, мах левой вперед; *2* — и. п.; 3 — наклон, коснуться мячом пола; *4* — и. п.; *5-8* — то же махом правой. 4. И. п. — упор сидя сзади, мяч зажат между ступнями. *1* — согнуть ноги; *2* — разогнуть ноги в сед углом; 3 — согнуть но­ги; *4* — и. п. 5. И. п. — упор присев, руки на мяч. *1* — упор лежа; *2* — мах левой назад; 3 — упор лежа; *4* — и. п.; *5-8* — то же махом правой. 6. И. п. — стойка ноги врозь, мяч за головой, локти вертикаль­но вверх. *1* — не отпуская локти вперед, мяч вверх; *2* — и. п. 7. И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз. *1-2* — с поворотом ту­ловища налево присед и положить мяч сзади на пол; *3-4* — встать, руки на пояс; *5-6* — с поворотом туловища налево при­сед и взять мяч; *7-8* — и. п.; *9-16* — то же в другую сторону. 8. И. п. — о. с, мяч вниз. *1* — прыжок ноги врозь, мяч впе­ред; *2* — прыжок правая скрестно, мяч на грудь; 3 — прыжок ноги врозь, мяч вперед; *4* — прыжок, и. п.; *5-8* — то же, но прыжком левая скрестно.   **1. Лазанье по канату в три приема**  **Техника выполнения.** Первый прием — из виса стоя, сгибая ноги, подтянуть колени к груди и захватить канат подъемами ног скрестно и коленями (рис. 144, *а, б);* второй прием — раз­гибая ноги, подтянуться на руках (рис. 144, *в);* третий при­ем — перехватиться руками как можно выше (рис. 144, *г).* Вы­полнение лазанья в три приема базируется на умении лазать по канату на согнутых руках с захватом каната ногами **(III** класс).  Последовательность обучения.   1. Повторить подводящие упражнения для обучения лазанью на согнутых руках с захватом каната ногами **(III** класс). 2. Повторить лазанье по канату в висе на согнутых руках с за­хватом каната ногами.   3. На полу фронтально имитировать основные положения те­ ла в лазанье в три приема:   * о. с, руки вверх (и. п. для лазанья в три приема); * присед, руки вверх — первый прием; * из приседа, руки вверх, встать и согнуть руки — второй прием; * из о. с. с согнутыми руками — руки поочередно вверх (тре­тий прием, перехват).   4. Эти же движения, но на гимнастической стенке:   * стоя лицом к гимнастической стенке, взяться прямыми ру­ками за рейку повыше (и. п. для лазанья в три приема); * толчком двумя ногами вис, присев на второй (третьей) рей­ке, — первый прием; * разгибая ноги, согнуть руки — второй прием; * выполнить перехват повыше — третий прием. Опускание начинать с перехвата: * перехват руками в вис стоя на согнутых руках; * разгибая руки, согнуть ноги и принять вис присев; * опустить ноги на пол и принять и. п.  1. В висе на канате на прямых руках захватить канат ногами и коленями. Выполнить 2-3 раза. 2. В висе на канате с захватом его ногами, разгибая ноги, под­тянуться как можно выше. Повторить 5—6 раз. 3. Лазанье в три приема по канату.   **2. Совершенствование из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью**  **Техника выполнения.** Выполняется из стойки ноги врозь, ру­ки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опус­титься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа (рис. 82).  **Последовательность обучения.**   1. Выполнить «мост» из положения лежа на спине. 2. Из и. п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоя­нии полушага, наклон назад с захватом руками за рейку. 3. То же на большем расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опус­кании и поднимании туловища.   4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу. **Типичные ошибки.**  **1.** При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.  2. В положении «мост» типичные ошибки описаны выше.  **3. Совершенствование кувырка вперед**  **Техника выполнения.** Из упора присев (с опорой руками впере­ди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на ру­ки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопат­ки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группи­ровку. Заканчивая кувырок, принять упор присев (рис. 73).  **Последовательность обучения.**   1. Группировка из различных и. п. 2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке. 3. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.   4. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед упор присев.  5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев. **Типичные ошибки.**   1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной). 2. Отсутствие отталкивания ногами. 3. Недостаточная группировка. 4. Неправильное положение рук. 5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.   **3. ОФП для развития силовых качеств**  - поднимание туловища из и.п лежа на спине, руки за головой  - то же лежа на животе  - прыжки на скакалке  - подтягивание ни низкой и высокой перекладине  - отжимания от пола (ноги на гимнастич. скамейке)  - приседание на правой (левой) с опорой на руку  **1.** Упражнения на восстановление  **2.** Построение, подведение итогов урока.  **3.** Домашнее задание: упражнения для брюшного пресса  **4.** Прощание | 1,5 мин  1,5 мин  1,5 мин  2 мин  30 сек  8мин  10 мин  5 мин  5 мин  5 мин  2-3 мин.  1.5 мин  1 мин | Внимание на внешний вид учащихся.  Внимательно слушать и выполнять  команды учителя.  ОРУ выполняется по кругу, дети проговаривают терминологию самостоятельно. Учитель исправляет ошибку. Следить за амплитудой движения, осанкой.    **Типичные ошибки:**  **1)** неправильный захват ногами;  2) при выполнении второго приема ноги проскальзывают вниз;  3) при выполнении второго приема тело недостаточно высоко подтяги­вается;  4) при выполнении третьего приема недостаточно высо­ко выполняется перехват руками;  5) не соблюдаются приемы при опускании вниз.    **Страховка** и **помощь.** Страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.     1. **Страховка и помощь. В** большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным учащимся. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему на­клонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.   Индивидуальное исправление ошибок  Следить за осанкой  Метод круговой тренировки  Организованный уход. На выход из спорт.зала «ШАГОМ» «МАРШ» |

**План - конспект урока №**

**по гимнастике для учащихся 6 класса**

**Дата:**

**Место и время:** спортивный зал 45 мин.

**Цель:** обучить учащихся лазанию по канату в три приёма, закрепить ранее разученные элементы

Задачи:

1. Комбинации из ранее разученных элементов

2. Обучение лазанию по канату в три приёма. Урок 38

3. Обучение дыхательным упражнениям. Урок 37

4. Совершенствование упражнений на гибкость

5. Развитие силовых и координационных способностей.

6. Воспитания самостоятельности, трудолюбия, ответственности, взаимопомощи

**Методы проведения:** Поточный**,** фронтальный, групповой,

**Инвентарь:** секундомер, мячи, маты

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч/У** | **Содержание урока** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| **1.**  **15 мин**.  **2.**  **25 мин.**  **3.**  **05 мин** | **1. Построение**, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.  **2. Разновидности ходьбы:**  **3. Бег** с преодолением препятствий  **4. Ходьба** с восстановлением дыхания.  **5. Комплекс** для **развития гибкости. Урок 37**   1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ног в коленях. 2. Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в поло­жение «мост», опираясь руками на рейки стенки. 3. Стоя ноги врозь, вращать обруч на пояснице. 4. Стоя на гимнастической стенке ноги врозь, постепенно пе­ребирая рейки, переходить в вис согнувшись.   **Комплекс дыхательных упражнений.**  **Урок 38.** Упражнение № 1. “Дышим по-разному”. Исходное положение – сидя на стуле прямо или стоя: 1. Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный). 2. Вдох через нос, выдох через рот. 3. Вдох через рот, выдох через нос. 4. Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно). 5. Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно). 6. Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце. 7. Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы. 8. Вдох через нос, выдох через нос толчками.  Упражнение №2. “Свеча”. Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на “пламя”. Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении. Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см. и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя её как свечу, и дуйте на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы – левая ладонь во время выдоха как бы “медленно погружается”. Повторите 2-3 раза.  Упражнение № 3. “Упрямая свеча”. Тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что её вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на свечу, пламя отклонилось, но не погасло. Еще сильнее дуньте, еще сильнее. Еще! Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2-3 раза.  Упражнение № 4. “Погасит 3,4,5,6,…10 свечей”. На одном выдохе “погасите” 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. С помощью статических и динамических дыхательных упражнений тренируются брюшные мышцы и мышцы диафрагмы. Эти упражнения можно использовать в комплексе утренней зарядки.  Упражнение № 5. “Танец живота”. Верхнюю часть туловища наклоните вперед под углом 45 градусов, а руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Смотрите перед собой, спина прямая, плечи развернуты. Исполнение – одновременно с выдохом на п-ффф втягивается живот, затем рефлекторно происходит вдох, живот выдвигается вперед. Повторите 3-5 раз. Тренировочные упражнения для развития межреберных дыхательных мышц. Напомним, что от того, как развиты межреберные дыхательные мышцы, зависит наполнение воздухом средней части легких.  **1. Лазанье по канату в три приема**  **Техника выполнения.** Первый прием — из виса стоя, сгибая ноги, подтянуть колени к груди и захватить канат подъемами ног скрестно и коленями (рис. 144, *а, б);* второй прием — раз­гибая ноги, подтянуться на руках (рис. 144, *в);* третий при­ем — перехватиться руками как можно выше (рис. 144, *г).* Вы­полнение лазанья в три приема базируется на умении лазать по канату на согнутых руках с захватом каната ногами **(III** класс).  Последовательность обучения.   1. Повторить подводящие упражнения для обучения лазанью на согнутых руках с захватом каната ногами **(III** класс). 2. Повторить лазанье по канату в висе на согнутых руках с за­хватом каната ногами.   3. На полу фронтально имитировать основные положения те­ ла в лазанье в три приема:   * о. с, руки вверх (и. п. для лазанья в три приема); * присед, руки вверх — первый прием; * из приседа, руки вверх, встать и согнуть руки — второй прием; * из о. с. с согнутыми руками — руки поочередно вверх (тре­тий прием, перехват).   4. Эти же движения, но на гимнастической стенке:   * стоя лицом к гимнастической стенке, взяться прямыми ру­ками за рейку повыше (и. п. для лазанья в три приема); * толчком двумя ногами вис, присев на второй (третьей) рей­ке, — первый прием; * разгибая ноги, согнуть руки — второй прием; * выполнить перехват повыше — третий прием. Опускание начинать с перехвата: * перехват руками в вис стоя на согнутых руках; * разгибая руки, согнуть ноги и принять вис присев; * опустить ноги на пол и принять и. п.  1. В висе на канате на прямых руках захватить канат ногами и коленями. Выполнить 2-3 раза. 2. В висе на канате с захватом его ногами, разгибая ноги, под­тянуться как можно выше. Повторить 5—6 раз. 3. Лазанье в три приема по канату.   **2. Совершенствование из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью**  **Техника выполнения.** Выполняется из стойки ноги врозь, ру­ки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опус­титься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа (рис. 82).  **Последовательность обучения.**   1. Выполнить «мост» из положения лежа на спине. 2. Из и. п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоя­нии полушага, наклон назад с захватом руками за рейку. 3. То же на большем расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опус­кании и поднимании туловища.   4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу. **Типичные ошибки.**  **1.** При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.  2. В положении «мост» типичные ошибки описаны выше.  **3. Совершенствование кувырка вперед**  **Техника выполнения.** Из упора присев (с опорой руками впере­ди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на ру­ки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопат­ки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группи­ровку. Заканчивая кувырок, принять упор присев (рис. 73).  **Последовательность обучения.**   1. Группировка из различных и. п. 2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке. 3. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.   4. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед упор присев.  5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев. **Типичные ошибки.**   1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной). 2. Отсутствие отталкивания ногами. 3. Недостаточная группировка. 4. Неправильное положение рук. 5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.   **1. Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков. Урок 37**  **1.** Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном  назад «мост» с помощью — 3,0 балла.   1. Лечь и, поднимая туловище, упор сидя сзади, перекатом назад стойка на лопатках (держать) — 1,5 балла. 2. Перекатом вперед упор присев — 1,5 балла. 3. Кувырок назад в упор присев — 2,0 балла. 4. Кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь— 2,0 балла.   **Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек**   1. Два кувырка вперед и, выпрямляясь, руки вверх— 2,0 балла. 2. Опуститься в «мост» — 3,5 балла. 3. Лечь и стойка на лопатках — 2,0 балла. 4. Перекат вперед в упор присев и прыжок   прогибаясь ноги врозь — 2,5 балла.  **3. ОФП для развития силовых качеств**  - поднимание туловища из и.п лежа на спине, руки за головой  - то же лежа на животе  - прыжки на скакалке  - подтягивание ни низкой и высокой перекладине  - отжимания от пола (ноги на гимнастич. скамейке)  - приседание на правой (левой) с опорой на руку  **1.** Упражнения на восстановление  **2.** Построение, подведение итогов урока.  **3.** Домашнее задание: упражнения для брюшного пресса  **4.** Прощание | 1,5 мин  1,5 мин  1,5 мин  2 мин  30 сек  8мин  5 мин  5 мин  5 мин  2,5  2,5  5 мин  2-3 мин.  1.5 мин  1 мин | Внимание на внешний вид учащихся.  Внимательно слушать и выполнять  команды учителя.  ОРУ выполняется по кругу, дети проговаривают терминологию самостоятельно. Учитель исправляет ошибку. Следить за амплитудой движения, осанкой.    **Типичные ошибки:**  **1)** неправильный захват ногами;  2) при выполнении второго приема ноги проскальзывают вниз;  3) при выполнении второго приема тело недостаточно высоко подтяги­вается;  4) при выполнении третьего приема недостаточно высо­ко выполняется перехват руками;  5) не соблюдаются приемы при опускании вниз.    **Страховка** и **помощь.** Страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.     1. **Страховка и помощь. В** большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным учащимся. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему на­клонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.   Организованный уход. На выход из спорт.зала «ШАГОМ» «МАРШ» |