**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 мин1,5 мин1,5 мин2 мин30 сек30 сек8 мин10 мин10 мин2-3 мин.1.5 мин1 мин | Внимание на внешний вид учащихся.Внимательно слушать и выполнятькоманды 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 метод1 группа - висы и упоры2 группа – ОФПУчитель с группой детей на перекладине Индивидуальное исправление ошибокСледить за осанкойМетод круговой тренировкиОрганизованный 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 мин1,5 мин1,5 мин2 мин30 сек30 сек8 мин10 мин10 мин2-3 мин.1.5 мин1 мин | Внимание на внешний вид учащихся.Внимательно слушать и выполнятькоманды 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 метод1 группа - висы и упоры2 группа – ОФПУчитель с группой детей на перекладине Помощь и страховкаСтоя с боку помочь нажимом под спину и бедро; в момент выхода в упор удержать от падения назад за плечоОшибки:- Слабый толчок ногами- Недостаточное сгибание рук при подтягиванииИндивидуальное исправление ошибокСледить за осанкойМетод круговой тренировкиОрганизованный 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 мин1,5 мин1,5 мин2 мин30 сек30 сек8 мин10 мин10 мин2-3 мин.1.5 мин1 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 метод1 группа - висы и упоры2 группа – ОФПУчитель с группой детей на перекладине Помощь и страховкаСтоя с боку помочь нажимом под спину и бедро; в момент выхода в упор удержать от падения назад за плечоОшибки:- Слабый толчок ногами- Недостаточное сгибание рук при подтягиванииИндивидуальное исправление ошибокСледить за осанкойМетод круговой тренировкиОрганизованный 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 ПАЛКОЙ1. 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 мин1,5 мин1,5 мин2 мин30 сек1 мин 7 мин10 мин10 мин5 мин2-3 мин.1.5 мин1 мин | Внимание на внешний вид учащихся.Внимательно слушать и выполнятькоманды 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, осанкойГрупповой метод1 группа - висы и упоры2 группа – ОФПУчитель с группой детей на перекладине Помощь и страховкаСтоя с боку помочь нажимом под спину и бедро; в момент выхода в упор удержать от падения назад за плечоОшибки:- Слабый толчок ногами- Недостаточное сгибание рук при подтягиванииИндивидуальное исправление ошибокСледить за осанкойМетод круговой тренировкиОрганизованный 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 ПАЛКОЙ1. 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 мин1,5 мин1,5 мин2 мин30 сек1 мин 7 мин10 мин10 мин5 мин2-3 мин.1.5 мин1 мин | Внимание на внешний вид учащихся.Внимательно слушать и выполнятькоманды 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, осанкойГрупповой метод1 группа - висы и упоры2 группа – ОФПУчитель с группой детей на перекладине Помощь и страховкаСтоя с боку помочь нажимом под спину и бедро; в момент выхода в упор удержать от падения назад за плечоОшибки:- Слабый толчок ногами- Недостаточное сгибание рук при подтягиванииИндивидуальное исправление ошибокСледить за осанкойМетод круговой тренировкиОрганизованный 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 те­ла 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» головане 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 мин1,5 мин1,5 мин2 мин30 сек8мин10 мин5 мин5 мин5 мин2-3 мин.1.5 мин1 мин | Внимание на внешний вид учащихся.Внимательно слушать и выполнятькоманды 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 ошибокСледить за осанкойМетод круговой тренировкиОрганизованный 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 те­ла 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» головане 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, наклономназад «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 мин1,5 мин1,5 мин2 мин30 сек8мин5 мин5 мин5 мин2,52,55 мин2-3 мин.1.5 мин1 мин | Внимание на внешний вид учащихся.Внимательно слушать и выполнятькоманды 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» |