**Конспект урока по физической культуре для учащихся 6 класса (гимнастика).**

**Задачи:**

1. Обучать кувырку вперёд.

2. Совершенствовать лазания по гимн-кой скамейке.

3. Развивать гибкость.

4. Воспитывать смелость.

**Инвентарь и оборудование:** маты, гимнастические скамейки.

**Место проведения:** спортивный зал СОШ № 21

**Дата и время:** 45 мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Доз-ка** | **Организационно-методические указания.** |
| **П**  **О**  **Д**  **Г**  **О**  **Т**  **О**  **В**  **И**  **Т**  **Е**  **Л**  **Ь**  **Н**  **А**  **Я**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **Ь**  **12мин** | 1. Организация урока.  2. Упражнения на внимание.  1 – руки вперёд  2 – руки вверх  3 – подняться на носки  4 – О. С.  3. Ходьба с заданием:  - на носках, руки вверх  - на пятках, руки за голову  - на внутреннем своде стопы, руки к плечам  - на внешнем своде стопы, руки в стороны  - в полуприседе, руки на пояс  4. Бег с заданием.  - бег обычный, в обход  - приставными шагами левым боком, руки на пояс  - тоже правым  - спиной вперёд  - противоходом, со сгибанием ног назад  - бег обычный в обход  5. Ходьба с заданием.  - на восстановления дыхания  на 1-3 подняться на носки, руки через стороны вверх – вдох,  на 4 опуститься – выдох.  6. Перестроение в круг.  7. Комплекс ОРУ без предметов.  1). И. П. – О. С.  1- подняться на носки, руки через стороны вверх  2 – И. П.  3, 4 – тоже  2). И. П. – Ст. руки на пояс  1 – наклон головы  2 – наклон головы назад  3 – наклон головы влево  4 – наклон головы вправо  3). И. П. – Узкая ст. ноги врозь, руки в стороны  1-4 – круговые движения в плечевых суставах  5-8 – тоже назад  4). И. П. – Широкая ст. ноги врозь, руки на пояс  1 – наклон к левой руки вверх  2 – наклон  3 – наклон к правой руки вверх  4 И. П.  5). И. П. – О. С.  1 – выпад влево, руки в стороны  2 – И. П.  3-4 – тоже вправо  6). И. П. – Ст. ноги врозь, руки в стороны  1- мах левой к правой  2 – И. П.  3-4 – тоже правой  7). И. П. – О. С.  1 – прыжок в ст. ноги врозь, руки на пояс   1. – прыжок в ст., руки к плечам 2. – прыжок в ст. ноги врозь, руки вверх 3. -И.П. | 1 мин.  30 сек.  2 мин.  2 мин.  30 сек.  6 мин.  4 раза.  4 раза.  4 раза.  4 раза.  4 раза.  8 раз.  8 раз. | В 1 шеренгу.  Учащимся нужно принять то положение, которое означает каждая цифра.  «Направо!» «Налево в обход шагом – Марш!»  «Плечи расправить!»  «Смотреть вперёд!»  «Следим за осанкой!»  «Бегом – Марш!»  «С заданием – Марш!»  «Смотрим через левое плечо!»  «Налево противоходом с заданием – «Марш!»  «Шагом – Марш!»  «Дышим глубже через нос!»  «Слушаем счёт!»  «По кругу – Марш» «Стой – раз, два!» «Налево!»  «Подняться выше!»  «Смотрим на руки!»  «Наклон больше!»  «Следим за осанкой!»  «Руки не сгибать!»  «Голову приподнять!»  «Ноги не сгибать!»  «Руками коснуться пола!»  «Выпад глубже!»  «Мах выше!»  «Ноги не сгибать!»  «Прыгаем выше!»  «Приземляться мягче!» |
| **О**  **С**  **Н**  **О**  **В**  **Н**  **А**  **Я**    **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **Ь**  **26мин** | 1. Перестроение по отделениям  2. Обучать кувырку вперёд.  - рассказ, показ.  - разновидности группировок.  а) в седее  б) в приседе  в) лёжа на спине  - перекаты назад и вперёд из седа  - перекаты назад и вперёд из упора присев  - кувырок вперёд с горки матов с помощью  - кувырок вперёд самостоятельно  Способы устранения ошибок.  - глубже изучить технику  - принять плотную группировку  - переворачиваясь, первая точка опоры  - руки дальше  3. Совершенствовать лазание по гимнастической скамейке.   1. Показ учащимся. 2. Лазание по скамейке стоящей на полу:   - в упоре присев  - в упоре стоя  - на коленях  - лёжа на животе, подтягиваясь руками  3. Тоже, но по скамейке установленной под углом 10-15 гр.  4. Тоже но переставляя руки вместе с ногами, разноимённо и  одноимённо.  4. Построение в одну шеренгу.  5. Развитие гибкости.  1). И. П. – ст спиной друг к другу, руки сцеплены вверху  1 – шаг левой, подняться на носки  2 – И. П.  3-4 – тоже правой  2). И. П. – ст. спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях  1 – наклон, поднять партнёра  2 – И. П.  3-4 – тоже со сменой действий  3). И. П. – сед ноги врозь  1-8 – пружинистые наклоны, партнёр надавливает на спину сзади  9-16 тоже со сменой действий  4). И. П.- сед ноги врозь лицом друг к другу, руки сцеплены впереди  1 – первый наклон – второй наклон назад  2 – И. П.  3-4 тоже со сменой действий  5). И. П. – лёжа на животе, руки вверх  1 – прогнуться, руки в стороны   1. – И. П. 2. -4– тоже | 30 сек.  11 мин.  3 раза.  3 раза.  3 раза.  6 раз.  6 раз.  4 раза.  6 раз.  11 мин.  Всё по 2 раза.  4 мин.  4 раза.  4 раза.  4 раза.  4 раза.  4 раза. | «Направо!» «Налево в обход шагом – Марш!» «Налево в колонну по два – Марш!» «Направляющий на месте» «Стой!»  «I – отделение на обучение кувырку вперёд,  II – отделение на лазания по гимнастической скамейке шагом – Марш!» « На месте – Стой!» «Приступить к заданию!»  Из упора присев поставить руки несколько вперёд, разгибая ноги перенести тяжесть тела на руки, сгибая их наклонить голову вперёд и оттолкнуться ногами, в момент касания лопатками опоры плотно сгруппироваться. Далее идёт перекат вперёд. Активными действиями руками, поставить стопы на опору с одновременным движением плечами вперёд к коленкам.  Характерные ошибки.  - не правильная и не плотная группировка (голова наклонена на грудь, ноги прижаты к груди) на протяжении всего кувырка  - близко поставлены руки к ногам  - локти не прижаты к телу  - выполнение не через затылок  Страховка и помощь: партнёр одной рукой помогает наклонить голову выполняющего на грудь, и другой за плечо обеспечивает мягкое опускание на лопатки, и увеличивает вращение вперёд.  Ошибки:  - неправильное положение головы  - слишком согнутые руки  Страховка: страхующий находится рядом с занимающимся.  «Последний на задании!» «Упражнение закончить, отделениям построиться!» «Направо!» «К смене мест занятий шагом – Марш!» «Стой!» «Налево!»  «Приступить к заданию»  «На первый, второй - Рассчитайсь!»  «Потянуться больше!»  «Наклон больше!»  Помощь оказывать осторожно, надавливая под лопатки.  «Наклон больше!»  «Ноги не сгибать!»  «Прогнуться больше!»  «Голову приподнять!»  «Разойдись!» «На место общего построения в I шеренгу – Становись!» |
| **З**  **А**  **К**  **Л**  **Ю**  **Ч**  **И**  **Т**  **Е**  **Л**  **Ь**  **Н**  **А**  **Я**    **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **Ь**  **7мин** | 1. Игра «Два мороза».  На противоположных сторонах площадки отмечаются «дом» и «школа». Выбираются два «мороза», остальные – «ребята». Ребята собираются за линией дома, а посредине «на улице, стоят два «мороза». Морозы обращаются к ребятам со славами: «Мы два брата молодые, два мороза удалые; один из них указывает на себя и говорит: «Я мороз красный нос»; другой «Я мороз синий нос», вместе: «кто из вас решиться в путь дороженьку пуститься?». Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!». После этих слов играющие бегут из дома в школу. Морозы ловят и «замораживают» перебегающих.   1. Построение. 2. Подведение итогов урока. 3. Домашнее задание.   4.Организованный уход из зала. | 5 мин  30сек  1 мин  30 сек | Правила: ребята должны остановиться и стоять там, где их «заморозил» мороз. Затем морозы опять обращаются к ребятам, с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом, по дороге выручая «замороженных» дотрагиваясь до них рукой.  После двух перебежек выбирают новых морозов из числа не «замороженных»  В конце игры отмечаются лучшие ребята.  В одну шеренгу.  Поставить оценки, отметить лучших.  1). Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа:  - мальчики 10 раз  - девочки 5 раз  2). Приседания:  - мальчики15 раз  - девочки 10 раз  «Налево!» «На выход шагом – Марш!» |