**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 пояс4. 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 обход5. 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 пояс1. – 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 отделениям2. Обучать кувырку вперёд.- рассказ, показ.- разновидности группировок. а) в седееб) в приседев) 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 самостоятельноСпособы устранения ошибок.- глубже изучить технику- принять плотную группировку- переворачиваясь, первая точка опоры- руки дальше3. 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 стороны1. – 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 затылокСтраховка 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 рукиСтраховка: 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 мин30сек1 мин30 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 раз2). Приседания:- мальчики15 раз- девочки 10 раз«Налево!» «На выход шагом – Марш!» |