**Дата**: Класс: 6

**Тема:** Гимнастика: Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Ору. Подъем с переворотом в упор (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.

**Задачи: 1.** Совершенствование строевых упражнений, висов и упоров.

**2.** Развитие силовых способностей, координации, гибкости.

**3.** Воспитание взаимопомощи, чувства коллективизма.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:**  маты, перекладина, скакалки.

**Ход урока.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дози-**  **ровка** | **Организационно - методические**  **Указания.** |
| **Вводная часть.**   1. Построение, рапорт. 2. Задачи урока. 3. Ходьба: 4. Бег:      1. ОРУ на месте без предметов.   **Основная часть**   1. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте   Приносят маты.   1. Подъем с переворотом в упор 2. Сед « ноги врозь (м) 3. Вис лежа. Вис присев (д).     Уносят маты.   1. Значения гимнастических упражнений для развития силовых способностей. 2. Эстафеты со скакалкой.   **Заключительная часть**   1. Построение, подведение итогов урока. 2. Дом. Задание. | 1  1  2  2  9  4  8  8  5  2  3  3  2 | Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку.  Учитель.  На носках, на пятках, полу - приседом, приседом .  Медленный бег.  Проводит дежурный класса.  Приложение № 1  Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два. В колонну по одному за направляющим шагом марш!»  По команде «Класс, на месте шагом марш!». Руками выполняют движение в такт шага.  Повороты на месте.  При показе рассказывает правильное выполнение, технику безопасности. http://im8-tub-ru.yandex.net/i?id=491803584-11-72&n=21  Движение начинается с подтягивания на руках. Когда сгибание в локтях приближается к пределу, необходимо под­нять ноги, стараясь приблизить таз к грифу перекладины, не наклоняя головы назад. Как только ноги окажутся на перекла­дине, необходимо, поднимая голову и туловище, разогнуть ру­ки и перейти в упор  http://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=124669586-65-72&n=21  Движение начинается с подтягивания на руках. Когда сгибание в локтях приближается к пределу, необходимо под­нять ноги, стараясь приблизить таз к грифу перекладины, не наклоняя головы назад. Как только ноги окажутся на перекла­дине, необходимо, поднимая голову и туловище, разогнуть ру­ки и перейти в упор  http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/192/191650/191650_html_m74bc7d9e.jpg  Из упора на верхней жерди начать активное движение плечами назад на прямых руках, придерживая таз у жерди. Затем согнуться в тазобедренных суставах, развести ноги врозь, перемахнуть ими через нижнюю жердь, разгибаясь, соединить ноги и опустить их на нижнюю жердь. В висе лёжа прогнуться, наклонить голову назад. Бег и прыжки через скакалку.  Оценивание учащихся и выставление оценок.  Строевые упражнения. |

**ОРУ на месте без предметов ( приложение№1)**

.-исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад

-и.п. – о.с., руки в замок, круговые вращения кистями, произвольно (20 сек.);

-и.п. – о.с., руки в замок, волнообразные движения кистями влево (на первые 4 счета), то же влево (на следующие 4 счета);

- и.п. – о.с., руки в замок; 1 – руки ладонями к груди; 2 – выкрут вперед; 3 – и.п.; 4 – выкрут вверх;

- и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;

- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);

- и.п. – о.с., круговые движения прямыми руками вперед, то же назад, (по 4 раза), следить за амплитудой движений;

- и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;

- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; пружинящие наклоны туловища к правой ноге, в середину, к левой ноге, и.п. (по 4 раза), ноги в коленях не сгибать, руками достать пола;

- и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые;

**Из виса сидя хватом за верхнюю жердь вис на верхней жерди и махом вперёд соскок.**  
Из виса сидя на нижней жерди хватом за верхнюю жердь (лицом к ней) энергично направить ноги вниз-назад под нижнюю жердь, отталкивая прямыми руками верхнюю жердь от себя вверх. При переходе в вис в начале маха вперёд резко согнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вперёд. Под вертикалью резко и упруго разогнуться в тазобедренных суставах. Пройдя вертикальное положение, броском направить ноги вперёд-вверх, последовательно сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, и энергично оттолкнуться от жерди руками, прогнуться.  
Страховку и помощь учитель оказывает стоя слева под верхней жердью, левой рукой поддерживая за левую руку занимающегося, правой – под спину.  
  
**Из виса присев на нижней жерди подъём в упор на верхнюю жердь.**  
Из виса присев энергично выпрямить ноги, оттягиваясь по направлению вниз-назад и сохраняя полное провисание в плечевых суставах. Заканчивая выпрямление ног, резко нажать прямыми руками на верхнюю жердь вперёд-книзу и, оттолкнувшись ногами, выйти в упор.  
Страховку и помощь учитель оказывает стоя под верхней жердью справа от занимающегося, поддерживая левой рукой под спину, правой – под бедро спереди.  
  
**Подъём переворотом в упор на нижней жерди.**  
Из виса стоя на согнутых руках отвести маховую ногу назад. Махом одной и толчком другой соединить ноги, энергично направляя их вверх-назад через жердь, и, не разгибая рук, опустить ноги на жердь. Напрягая мышцы передней поверхности ног и выпрямляя руки, энергично разогнуться в тазобедренных суставах (не опуская ног), выйти в упор, поднять голову, прогнуться.

Последовательность разучивания:  
а) из упора на нижней жерди или низкой перекладине опускание туловища вперёд. Затем, разгибаясь и выпрямляя руки, упор;  
б) махом одной и толчком другой ноги вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю жердь и затем махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор (с помощью);  
в) махом одной и толчком другой подъём переворотом.  
Страховку и помощь учитель оказывает стоя слева-спереди левой рукой за ноги, правой – под спину. При выходе в упор левой рукой – под плечо, правой – снизу под ноги.  
  
**Из виса присев на нижней жерди подъём переворотом в упор на верхнюю жердь.**  
Из виса присев на правой, сгибая руки, отвести левую ногу назад. Махом правой и толчком левой, продолжая сгибать руки, соединить ноги, энергично направляя их вверх-назад через верхнюю жердь. Сгибаясь в тазобедренных суставах, опустить ноги верхней частью бёдер на жердь сверху. Все последующие действия выполнять так же, как и при перевороте в упор на нижней жерди.  
  
**Из упора на верхней жерди опускание вперёд в вис лёжа на нижней жерди.**  
Из упора на верхней жерди, наклоняя голову вперёд и сгибая руки, опустить туловище вперёд. Продолжая сгибание в тазобедренных суставах, перевернуться вперёд до совпадения уровня жерди с коленными суставами. Разгибая руки и тазобедренные суставы, опустить ноги на нижнюю жердь в вис лёжа, прогнуться.  
  
**Из упора на верхней жерди спад назад с перемахом ноги врозь в вис лёжа на нижней жерди.**  
Из упора на верхней жерди начать активное движение плечами назад на прямых руках, придерживая таз у жерди. Затем согнуться в тазобедренных суставах, развести ноги врозь, перемахнуть ими через нижнюю жердь, разгибаясь, соединить ноги и опустить их на нижнюю жердь. В висе лёжа прогнуться, наклонить голову назад.