

**План-конспект урока по физкультуре
для учащихся 6х классов.**

Тип урока: обучающий.





Цель: Развитие физического уровня, внимания, сообразительности.




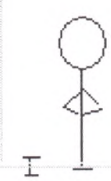
Задачи урока:

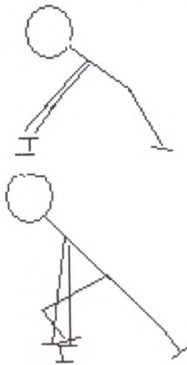
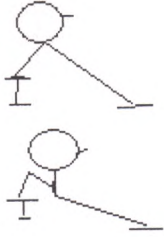


1. Обучение техники упора на перекладине, махом назад соскок с поворотом (мальчики).
Обучение техники размахивания изгибом (девочки).
2. Обучение техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла.
3. Развитие ловкости.
4. Воспитание смелости и умения преодолевать трудности.

Место проведения: спортивный зал школы № 2

Инвентарь и оборудование: гимнастические скамейки, разновысокие брусья, высокая перекладина, волейбольный мяч.





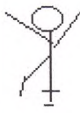
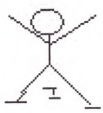

Части урока	Частные задачи	Содержание	Графическое изображение	Дозировка	О.М.У.
Подготовка к основной части	Организовать учащихся к уроку	1. Построение, сообщение задач урока.		1 минута	В одну шеренгу – становись! Обратить внимание на внешний вид учащихся. «Равняйся», «Смирно», «На право!»
	Формирование правильной осанки.	2. Ходьба: - обычная		20 сек.	Живот втянуть, лопатки соединить, подбородок выше, смотреть вперед.
		- перекатом с пятки на носок руки в стороны;		20 сек.	
		- выпады- руки вперед;		20 сек.	
	- в полуприседе руки на пояс		20 сек.		



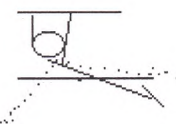
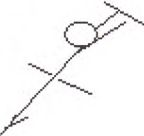

	<p>3.Бег - обычный</p> <p>- сгибая ноги вперед</p> <p>- сгибая ноги назад.</p>		<p>2 мин.</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p>	<p>"Бегом – Марш!» Бег в среднем темпе, носки тянуть.</p>
Восстановление дыхания.	<p>4.Ходьба 1-2 –два шага обычных руки вверх; 3-4-два шага обычных; руки вниз.</p>		<p>8 раз</p>	<p>«Шагом – Марш!»Реже шаг. Дыхание равномерное. 1-2-вдох 3-4-выдох.</p>
Упр. на растягивание.	<p>5. ОРУ (с гимнастической скамейкой)</p> <p>1 упр - И.п.-о.с. лицом к скамейке на расстоянии один шаг; руки на пояс</p> <p>1 - стойка на левой ноге, правая на скамейке.</p> <p>2,3 - два пружинящих наклона вперед;</p> <p>4 - и.п.</p> <p>5-8 – тоже с правой.</p>		<p>8 раз</p>	<p>Носки тянуть; смотреть вперед, наклон ниже, ноги прямые.</p>
Упр.на формирование подвижности в тазобедренных суставах.	<p>2. Упр. И.п.- руки на пояс; гимнастическая скамейка продольно.</p> <p>1 - упор, стоя согнувшись;</p>		<p>8 раз</p>	<p>Выпад ниже, смотреть вперед, руки прямые.</p>

	<p>2 - шаг левой, упор присев на левой, ладони на гимн. скамейки.</p> <p>3 - 1 счет</p> <p>4 - и.п.</p>			
Упр. для мышц спины и рук	<p>3. Упр. И.п. – упор сидя сзади, гимн. скамейка продольно; ладони на гимнастической скамейке</p> <p>1 – упор, лежа сзади на согнутых руках;</p> <p>2 – И.П.</p> <p>3,4 – то же</p>		8 раз	<p>Спина прямая, носки тянуть, колени не сгибать</p> <p>Руки сгибать сильнее</p>
Для мышц туловища	<p>4. упр. И.П. – упор лежа, стопы на гимнастической скамейке; скамейка продольно.</p> <p>1 – левую руку в сторону;</p> <p>2 – И.П.</p> <p>3,4 – то же правой</p>		8 раз	<p>В спине не прогибаться, ноги прямые, смотреть вперед, руки выпрямлены</p>
На гибкость	<p>5. упр. И.П. – стоя на гимнастической скамейке; продольно, руки на пояс</p>		8 раз	<p>Наклон ниже, стараться руками коснуться пола, ноги в коленях не сгибать</p>




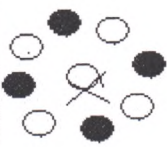
1,2,3 – три пружинящих наклона вперед, ладонями тянуться



	к полу; 4 – И.П.			
Упражнение для мышц брюшного пресса	6. Упр. И.П.- упор сидя сзади, ладони на гимнастической скамейке продольно, ноги выпрямлены 1,2 – сел углом; 3,4 – И.П.	 	8 раз	Ноги в коленях не сгибать, тянуть носки, смотреть вперед, спину держать прямо.
Прыжки на координацию	7. Упр. – И.П. – стоя на гимнастической скамейке поперек; 1 – прыжком в стойку на правой, левая в сторону к низу; 2 - прыжком в стойку на левой, правая в сторону к низу; 3 - прыжком в стойку ноги врозь над скамейкой 4 – И.П.	   	16 раз	Прыжки выше, помогать руками, носки тянуть, смотреть вперед.
О С Н О В Н А Я Ч А С Т	Создание представления о технике упора на перекладине, махом назад соскок с поворотом	1. Показ 2. Объяснение техники	2 раза	Ноги напряжены, носки натянуты, руки напряжены, тело не расслаблять. Следить за техникой приземления.
	Из упора на перекладине ноги выносятся вперед – вниз, после чего			

Б		перекладины, соскок с поворотом.			
		Из упора на перекладине вынос ног вперед вниз и резкий мах назад		4 раза	Скоординированная работа рук и ног.
		Выполнить упор на перекладине, махом назад соскок с поворотом.		4 раза	Следить, исправлять ошибки
Создание представления о технике размахивания изгибом (девочки) комбинация на разновысоких брусьях		1. Показ 2. Объяснение техники		4 раза	Напряжение всего тела, носки тянуть; приземление четкое.
		Вис на верхней жерди, размахивание изгибами в вис лежа на нижней жерди, в вис присед, соскок с поворотом а) полчком ног б) вис на верхней жерди		2-3 повторения	
		1 – мах назад; 2 – мах вперед; 3 – первый счет; 4 – подтянув ноги, упор на нижней жерди;			Выполнить с подкидного мостика
					Выполнить большой амплитудой

	8 – соскок с поворотом влево			
Создание представление о технике опорного прыжка через гимнастического козла	<p>1. Показ. 2. Объяснение техники:</p> <p>Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла, выполняется с небольшого разбега, наскока на мостик и отталкивания ногами от него, с постановкой рук на г/козла (ноги при этом разведены в сторону).</p> <p>После полета над г/козлом – приземление.</p>		2 раза	
Обучение технике приземления	1. Стойка на скамейке, толчок прогнувшись в приземлении.		4 раза 4 раза 4 раза	Приземление выполняется на согнутых в коленях ноги; пятки вместе; носки врозь; колени разведены; туловище наклонено вперед; руки вперед в сторону.

		поперек; соскок со скамейки и наскок на скамейку.			
		И.П. – основная стойка			
		1 – стойка на левой, правая вперед вниз, руки назад;		4 раза	
		2 – полуприсяд; руки вниз;			
		3 – руки вперед;			
		4 - исходное положение			
	Обучение технике наскока	а) Подобрать разбег; б) выполнить наскок на мостик с небольшого разбега; в) выполнить опорный прыжок в целом со страховкой		2 раза 4 раза 4 раза	При наскоке на мостик руки из крайнего заднего положения начинают двигаться вперед, туловище наклонено вперед, ноги обгоняют туловище. Исправление ошибок.
З а к л ю ч и т е л ь н а я ч	Игра на развитие ловкости («Умей поймать мяч»)	Водящий подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают игроки одной команды, они начинают его подбрасывать так, чтобы игроки другой команды не могли его захватить		4 минуты	Разделить класс на две равные команды (можно мальчики-девочки). Выигрывает та команда, которая дольше удержит мяч.
	Подведение итогов	Домашнее задание: 1. Прыжки вверх из		1 минута 10 раз (3 серии) 150 раз	Выставление оценок

а
с
т
ь

	упора присев. 2. Прыжки через скакалку; 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		ежедневно 10 раз (3 серии)	
--	---	--	----------------------------------	--