|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **№/№**  **п/п** | **Частные задачи** | **Содержание** | **Дози-ровка** | **Организационно-методические указания** |
| **П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я** | 1.  2. | Организовать занимающихся  Подготовить организм занимающихся к основной части урока | 1.Построение  2.Расчет по порядку номеров  1.Ходьба на носках руки к плечам  2.Ходьба на пятках руки за спину  3.Равномерный бег  **Упражнения в беге:**  1.с высоким подниманием бедра  2.с захлестыванием голени  3.приставными шагами правым/левым боком  **Упражнение в ходьбе:**  1.Ходьба перекатом с пятки на носок с круговыми движениями руками вперед/назад  2.И.п. – правая рука вверху  1-2- 2 рывковых движения руками назад  3-4- то же др.рука вверху  3.И.п. – руки перед грудью  1-2- 2 рывковых движения согнутыми руками назад  3-4- то же прямыми руками  4.И.п. – руки на поясе  Одноименные повороты туловища на каждый шаг  5.Наклоны на каждый шаг к носкам ног.  6.Ходьба выпадами | 1’  30’’  30’’  1’  30’’  30’’  1’  1’  8 р.  8 р.  30’’  30”  30’’ | Построение в левом углу зала, в одну шеренгу. Расчет по порядку номеров. Сообщение задач урока должно быть кратким и понятным.  Локти прижаты к туловищу. Туловище держать прямо. Дистанция 2 шага.  Туловище держать прямо. Дистанция 2 шага.  Бег в среднем темпе в одной колонне по периметру зала. Дистанция 0,5м.  Угол между бедром и туловищем равен 90 градусам. Туловище держать прямо. Руки работают как при беге. Дистанция 0,5 м.  Туловище держать прямо. Пяткой касаться ягодиц. Дистанция 0,5м. Частоту задавать хлопками.  Следить за средней высотой выпрыгивания. Дистанция 0,5 м.  Следить за активностью переката и высокой амплитудой круговых движений рук. Дистанция 0,5 м.  Руки прямые в локтевых суставах.  Руки параллельно полу. Дистанция 0,5 м.  Следить за согласованностью движений туловища и ног и активностью поворота туловища. Дистанция 2 шага.  Ноги в коленях не сгибать. Выполнять пружинящие покачивания при наклонах. Дистанция 0,5 м.  Следить за глубоким выпадом. Сзади стоящую ногу не сгибать в коленном суставе. |
| **О С Н О В Н А Я** | 1.  2.  3.  4.  5. | Способствовать развитию силы мышц ног  Организовать занимающихся  Способствовать развитию гибкости и силы мышц брюшного пресса  Оценить технику выполнения стойки на лопатках  Воспитывать дисциплинированность  Способствовать развитию координационных способностей и вестибулярного аппарата | 1..Ходьба в полуприседе руки на пояс  2.Ходьба в полном приседе  3. Самомассаж:  -поочередно встряхнуть пр. и левую ногу.  1. Перестроение в две шеренги вдоль матов  1.И.п. – лежа на спине на мате  1 – поднять ноги на 90˚  2 – и.п.  2. И.п. – то же  1- поднять ноги и туловище - «уголок»  2- и.п.  3.И.п. – лежа на животе на мате руки вверх  1-выпрямить руки  2-потянуться  3-согнуть ноги подтянуть к голове  4-опуститься  1. Объяснение критериев оценки  2.Повторение зачетного упражнения, подготовка к сдаче контрольного теста  3.Контрольный тест  1. Ст. на правой/левой ноге  2. «Ласточка» на правой/левой ноге  3. «Ласточка» с закрытыми глазами на правой/левой ноге  4. «Журавлик» на правой/левой ноге  5. «Журавлик» на правой/левой ноге с закрытыми глазами | 30’’  30’’  30’  10 р.  10р.  8р.  30’’-1’  3’-4’  8’-10’  1’  2'-3’  2’-3’  2’-3’  2’-3’ | Туловище держать прямо. Дистанция 2 шага. Обратить внимание на осанку.  Дистанция 0,5 м. Ноги проносить через сторону. Обратить внимание на осанку.  Дистанция 2 шага. Расслаблять мышцы ног.  Перестроение по команде: «Через середину из одной колонны в колонну по два – марш!»  Лечь по два человека на мат.  Указать на то, что ноги должны быть прямыми в коленных суставах. Выполнять упражнение под счет.  Указать на то, что таз должен находиться на мате, ноги в коленных суставах прямые, поднимать туловище и ноги необходимо одновременно. Выполнять упражнение под счет.  Указать на медленный темп выполнения упражнения с целью лучшего растягивания мышц.  Объяснение краткое и понятное. Критерии оценки: носки натянуты, таз и туловище – одно целое, держать вертикально 5 счетов.  Самостоятельное выполнение контрольного упражнения. Следить за дисциплиной. Указывать на распространенные ошибки.  Выполнять контрольное упражнение по команде преподавателя по два человека на мате. Оценивать технику: носки натянуты, таз и туловище – одно целое, держать вертикально 5 счетов.  Удерживать равновесие. Обратить внимание на осанку.  Указать на то, что нога должна быть поднята выше уровня таза, руки следует держать параллельно полу.  Обратить внимание на осанку.  Проследить за тем, кто дольше простоит и удержит равновесие. Похвалить занимающихся. |
| **З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я** | 1.  2. | Восстановить деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем  Воспитывать дисциплинированность  Организовать занимающихся для окончания урока | 1.Построение  2.Строевые упражнения:  -повороты направо/налево/кругом  -размыкание  -смыкание  1.Подведение итогов урока  2.Домашнее задание | 3’-4’  1’ | Построение в одну шеренгу по росту в левом верхнем углу спортивного зала.  Команды подавать громко и четко. Следить за правильностью выполнения команд. Исправлять ошибки.  Подведение итогов урока краткое и понятное. Похвалить занимающихся. Выставить оценки за выполненный норматив. Домашнее задание: выучить команды строевых упражнений. |

**Конспект урока по физической культуре для 6 «А» класса**

**Акробатика.**

Место проведения: спортивный зал школы №297

Дата проведения: 28 ноября 2013г.

Урок проводил: Андреев Юрий Владимирович

Инвентарь: гимнастические маты

Задачи урока:

1.Оценить технику выполнения стойки на лопатках

2.Способствовать развитию координационных способностей, вестибулярного аппарата, гибкости, силы мышц рук и ног

3.Воспитывать дисциплинированность.