**Конспект урока** по физической культуре по разделу программы ”Гимнастика ”

для обучающихся 6б класса

**Тема урока:** Акробатические упражнения. Слитные кувырки вперёд, кувырок назад.

**Основные задачи:**

**Образовательные: (по формированию двигательных умений и навыков)**

1) Закрепить навыки и умения техники выполнения слитных кувырков вперед, кувырку назад.

2)Закрепить комплекс ОРУ с гимнастической палкой на месте.

**Оздоровительные:**

1)Способствовать развитию гибкости, силы.

2)Способствовать развитию координации применительно к акробатическим упражнениям.

**Воспитательные:**

1)Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, трудолюбия, самостоятельности.

2)Способствовать воспитанию волевых качеств (смелости и решительности).

**Образовательные: (по формированию знаний)**

1)Содействовать усвоению обучающимися знаний о правилах техники безопасности при кувырках и акробатических упражнениях на матах.

2)Содействовать усвоению обучающимися знаний о выполнении техники кувырков.

**Дата проведения урока**: 21.11.15  **Время проведения**: 11-40

**Место проведения урока**: Спортивный зал ГБОУ школы №457

**Инвентарь:** гимнастические палки, гимнастические маты.

**Учитель физической культуры** - Амбарцумян Альберт Акопович м.т + 7 911-165-37-17

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока и их продолжительность | Частные задачи к конкретным видам деятельности | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **Подготовительная часть 18-19 мин.** | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность обучающихся к занятию. | **1**. **Организованный вход в зал** в колонне по одному с последующим построением обучающихся в одну шеренгу, обмен приветствиями. | 25-30 с. | Требовать от обучающихся согласованности действий ,быстроты и четкости выполнения команд.  В одну шеренгу становись! Ровняйсь! Смирно! По порядку рассчитайсь! Вольно!  Cхема:  (вход в зал)  (обучающ.)  (учитель)    Линии передвижения |
| Создать целевую установку на достижение конкретных результатов в предстоящей деятельности.  Способствовать профилактике травматизма. | **2**. **Сообщение задач урока** обучающимся с разъяснением правил техники безопасности при выполнении упражнений. | 25-30 с. | Обеспечить предельную лаконичность, конкретность и смысловую емкость задач урока и правил ТБ, доступность понимания их формулировок контингенту обучающихся.  Акцентировать внимание занимающихся на необходимости сохранения правильной осанки при всех видах передвижений, в выполнении строевых упражнений. |
| Организовать обучающихся к выполнению упражнений в передвижений | **3**. **Перестроение** в колонну по одному поворотом на месте и ходьба в обход на лево с размыканием на дистанции в два шага | 15-20 с. | Выполнять перестроение и передвижение по команде и под счёт учителя. |
| Способствовать общему “разогреванию” и постепенному введению организма обучающихся в активную двигательную деятельность  Способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия | **4**.**Передвижение в ходьбе**  В колонне по одному с заданием:  -на носках, руки вверх ладони вверх в замке.  -на пятках, руки за спину. | 1 мин. | Акцентировать внимание обучающихся на необходимость сохранения принятой дистанции, правильного положения рук при передвижении.  Схема: |
|  | Способствовать оптимизации ритма дыхания и ЧСС.  Обеспечить функциональную готовность организма к действиям по закреплению навыков и умений в кувырках.  Организовать обучающихся к выполнению общеразвивающих упражнений на месте. | **5**.**Передвижение в беге** в колонне по одному, по кругу, противоходом, змейкой, по диагонали.  **6**.**Упражнения в глубоком дыхании** при передвижении в ходьбе  **Раздача инвентаря**  **7**.**Перестроение** из колонны по одному в колонну по четыре одновременным поворотом на лево в движении.  **8**.**Перестроение** из четырёх колонн в четыре шеренги одновременным поворотом на лево.  **9**.**Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастической палкой:**  А) И.п – о.с палка снизу  1- палку к груди  2- палку перед собой  3- потянуться на носках палку вверх  4 – И.п  Б) И.п – ноги на ширине плеч, палка на лопатки  1- 2 поворот туловища с палкой вправо  3-4 поворот туловища с палкой влево | 4р 4р 30 с. 45 с. 1,5-2 мин. | Акцентировать внимание обучающихся на необходимости самоконтроля за техникой бега.  Выполнять бег в среднем равномерном темпе.  Схема:  Проходя мимо стены с гимнастическими палками вязь одну в руку и продолжать движение.  Выполнять перестроения по команде учителя.  Ориентировать обучающихся на размыкание на дистанции и интервалы вытянутых рук.  Cхема: |
|  | Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, трудолюбия, чувства коллективизма | В) И.п – ноги на ширине плеч, палка сверху  1-2 наклон вправо с палкой вверх  3-4 наклон влево с палкой вверх  5-6 наклон вниз  7-8 палка на лопатки прогнуться в спине.  Г) И.п – ноги на ширине плеч, палка снизу  1- палку вверх  2-палку на лопатки  3-присед, палка на лопатках  4-И.п  Е) И.п – о.с палка у груди.  1-2 палку вверх, выпад левой правая сзади  3- палку перед собой, спину вперёд, опора на левой ноге.  4- И.п  5-6 - палку вверх, выпад правой левая сзади  7- палку перед собой, спину вперёд, опора на правой ноге.  8-И.п  Ё) И.п – палка у груди, сед ноги вместе.  1-3 палку перед собой, наклон вперёд  4-6 палкой обхват стоп, удержание положения  7-8 вернуться в И.п. | Роекгкпарпварррррррррррррррррррр 6р. 4р 3р 3р 4р. 3р | Выполнять упражнения по распоряжению учителя используя фронтальный (1- 9) метод организации деятельности обучающихся.  Ноги на месте. Поворот туловища делать как можно дальше назад, плечи расправлены.  Руки держать прямо, в локтях не сгибать. Наклоны делать как можно ниже. Ноги в коленях не сгибать!  Ноги в коленях не сгибать. Палку завести как можно дальше за стопы, удерживать положение.  Наклоны выполнять как можно ниже, тянуться вперёд ,колени не сгибать. Ноги ставить как можно шире.  . |
|  | Организовать обучающихся к выполнению кувырков вперед, назад.(акробатических упражнений). | Ж) И.п – сед ноги врозь, палка у груди  1- палку перед собой, наклон к правой ноге  2- палку перед собой, наклон вперёд  3-палку перед собой, наклон к левой ноге  4- И.п  З) И.п – о.с палка снизу  1,3- палку вверх, ноги врозь прыжком  2,4- прыжком в И.п.  И) И.п – о.с палка снизу  1- палку к груди, прыжком ноги врозь  2- палку перед собой, прыжком ноги вместе  3 – палку вверх, прыжком ноги врозь  4- прыжком в И.п  **Уборка инвентаря**  **Раздача инвентаря**  **11. Акробатические упражнения.**  **(для кувырка вперёд)**  1.Перекаты в группировке назад-вперёд из упора присев.  2.Перекаты в сторону из положения лёжа на груди.  3. Перекаты в сторону из положения стоя на коленях.  4.Круговой перекат  5.Перекат вперёд прогнувшись. | 4р 4р 6р 6р . 4р 1мин 4р 4р 4р | Выше прыгать. Смотреть на меня и стараться повторить одновременно.  Внимание класс сдать мне аккуратно инвентарь и встать на предыдущее место в строю!  Схема:  скамейка  Мальчики взять гимнастические маты и разложить их в ширину перед шеренгой.  При перекатах группировку выполнять обхватив правую ногу правой рукой и наоборот.  Голову опустить и прижать подбородок к грудной клетке. Спина круглая мышцы напряжены.  маты |
| **Основная часть 24-25 мин.** | Закреплять навыки и умения в слитных кувырках вперёд, кувырке назад.  Содействовать усвоению обучающимися знаний о техники выполнения кувырков. | 6 Слитные кувырки в группировке.  **(для кувырка назад)**  1.Сгибание и разгибание рук в упоре присев.  2.Из положения лёжа на спине опереться руками за плечами на линии головы поднять ноги и коснуться ими пола за головой.  3.Кувырок назад.  4.Слитно кувырки вперёд и кувырок назад.  -рассказ  -показ  **-**объяснение  -ошибки  **Уборка инвентаря** | 2р 4р 4р 2р | Схема:  При выполнении кувырков группироваться при перекате назад руки ставить ладонью в мат у плеч, а при перекате вперёд и последующем кувырке руки вперёд спина круглая.  Мальчики убрать гимнастические маты в стопку друг на друга и вернуться на предыдущее место в строю! |
| **Заключительная часть 2-3 мин.** | Организовать обучающихся к завершению урока.  Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, трудолюбия, чувства коллективизма  Способствовать воспитанию волевых качеств (смелости и решительности) | **12. Перестроение** из четырёх шеренг в четыре колонны одно временным поворотом направо.  **13.Перестроение** из колонны по одному одновременным поворотом на лево.  Подведение итогов урока.  -выявление мнений обучающихся о результативности их деятельности  -обобщение высказываний обучающихся  -оценка степени решения задач.  -выделение лучших обучающихся.  **14.Перестроение** из одной шеренги в колонну по одному одновременным поворотом на право  Организованный выход из зала. |  | Схема:  Класс! До направляющих сомкнись!  Кру-гом!  Слева за направляющим в колонну по одному в обход на лево шагом марш!  Соблюдать дистанцию !    Стимулировать обучающихся к самоанализу результативности собственной деятельности на занятии.  До свидания 6б класс! |