**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 деятельностьСпособствовать 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 груди2- палку перед собой3- потянуться на носках палку вверх4 – И.пБ) И.п – ноги на ширине плеч, палка на лопатки1- 2 поворот туловища с палкой вправо3-4 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 сверху1-2 наклон вправо с палкой вверх3-4 наклон влево с палкой вверх 5-6 наклон вниз7-8 палка на лопатки прогнуться в спине.Г) И.п – ноги на ширине плеч, палка снизу1- палку вверх2-палку на лопатки3-присед, палка на лопатках4-И.пЕ) И.п – о.с палка у груди.1-2 палку вверх, выпад левой правая сзади3- палку перед собой, спину вперёд, опора на левой ноге.4- И.п5-6 - палку вверх, выпад правой левая сзади7- палку перед собой, спину вперёд, опора на правой ноге.8-И.пЁ) И.п – палка у груди, сед ноги вместе.1-3 палку перед собой, наклон вперёд4-6 палкой обхват стоп, удержание положения7-8 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 груди1- палку перед собой, наклон к правой ноге2- палку перед собой, наклон вперёд3-палку перед собой, наклон к левой ноге4- И.пЗ) И.п – о.с палка снизу1,3- палку вверх, ноги врозь прыжком2,4- прыжком в И.п.И) И.п – о.с палка снизу1- палку к груди, прыжком ноги врозь2- палку перед собой, прыжком ноги вместе3 – палку вверх, прыжком ноги врозь4- 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 перекат5.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:скамейкаМальчики 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 коллективизмаСпособствовать 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 правоОрганизованный 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! |