**Открытый урок по физической культуре в 6-м классе по разделу "Спортивная гимнастика"**

* Арсаханов Магомед Вахаевич, *учитель по физической культуре*

**Разделы:** [Спорт в школе и здоровье детей](http://festival.1september.ru/sport/)

**Цель урока:**

* укреплять здоровье, содействовать физическому развитию учащихся;
* обогащать учащихся специальными знаниями в области спорт. гимнастики, приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
* воспитывать эстетические, волевые, нравственные качества, прежде всего добросовестное отношение к учебным занятиям.

**Место проведения:** спортивный зал школы

**Инвентарь и оборудование:** скакалки, 2 скамейки, 3-4 мяча, 4-5 матов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно- методические указания |
| П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь  6-8 мин. | 1. Построение, приветствие, рапорт, сообщение задач урока. | 1 мин. | Проверить наличие учащихся по списку, готовность к уроку |
| 2. Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. | 30 сек. |  |
| 3. Ходьба на профилактику осанки и плоскостопие:   * на носках, руки в стороны, вверх; * на пятках, руки за голову, за спину; * на внешней стороне стопы, руки на пояс. | 1 мин. | Спину держать прямо, голову не опускать |
| 4. Бег и специальные беговые упражнения:   * приставным шагом правым и левым боком; * бег спиной вперед; * бег, захлестывая голень назад. | 1 мин. | Соблюдать дистанцию 2 м. |
| 5. Ходьба на восстановление дыхания. |  |  |
| 6. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении. |  | Соблюдать дистанцию 1м. |
| *Упражнение №1.* 1-2 – круговое движение руками назад, 3-4 – круговое движение руками вперед. | 3 раз | Руки не сгибать, |
|  |  |  |
| *Упражнение №2.* 1 - наклоны вперед и назад,  2- наклоны право влево, | по 4 раза | Колени не сгибать, тянуться лбом к колену |
| *Упражнение №3.*  И.п. – о.с. Прыжки через скакалку:   * на правой ноге; * на левой ноге; * на обеих ногах. | 5 раз 5 раз 8 раз | Активная работа стопой |
| О С Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь  16-18 мин. | **II. Работа учащихся по звеньям.** | 5-7 минут | 2 звена самостоятельно работают |
| *Упражнение №1.*  1. Прыжки с продвижением вперед через скамейки. 2. “Пресс” – в парах. Сидя поперек скамейки, партнер удерживает ноги к полу. Сгибание, разгибание туловища. 3. В парах. Лежа поперек скамейки на передней поверхности бедра, партнер удерживает ноги к полу. Прогнуться в спине, вернуться в исходное положение. | по 5 раз  по 5 раз  по 5 раз | 2 гимн. скамейки  Соблюдать дистанцию 2 м Руки за головой, с касанием головой пола  Руки за головой, максимально прогнуться в спине |
| *Упражнение №2.*  1. Передача мяча в парах 2-мя руками через голову  2. Передача мяча в парах 2-мя руками между ног | по 2 раз  по 2 раз | Расстояние в парах 1 метра  Расстояние в парах 1 метра |
| **III. Акробатика.**  1. Закрепить умение правильно выполнять группировку в кувырках.   * в положении стоя; * в положении лежа; * выполнить кувырок вперед. | 4 раза 4 раза 4 раза | Хват руками за середину голени, подбородок прижат к груди |
| З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь  4-5 мин. | **IV. Эстафеты на развитие координационных способностей.**  1. Передача мяча  3. Ходьба по залу, упражнения на восстановление дыхания.  4. Построение, подведение итогов урока, выставление оценок за работу на уроке, задание на дом. | 1 раз каждый  1 круг  3 мин | Разделить учащихся на команды.      Оценить работу каждого ученика. |