**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 |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯЧАСТЬ6-8 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 раз5 раз8 раз | Активная работа стопой |
| ОСНОВНАЯЧАСТЬ16-18мин. | **II. Работа учащихся по звеньям.** | 5-7 минут | 2 звена самостоятельноработают  |
| *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 разпо 5 разпо 5 раз | 2 гимн. скамейкиСоблюдать дистанцию 2 мРуки за головой,с касанием головой полаРуки за головой, максимально прогнуться в спине |
| *Упражнение №2.*1. Передача мяча в парах 2-мя руками через голову2. Передача мяча в парах 2-мя руками между ног  |  по 2 разпо 2 раз |  Расстояние в парах 1 метраРасстояние в парах 1 метра |
| **III. Акробатика.**1. Закрепить умение правильно выполнять группировку в кувырках.* в положении стоя;
* в положении лежа;
* выполнить кувырок вперед.
 |   4 раза4 раза4 раза   |  Хват руками за середину голени, подбородок прижат к груди |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯЧАСТЬ4-5мин. | **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 каждый1 круг3 мин |  Разделить учащихся на команды.   Оценить работу каждого ученика. |