**Конспект урока по физической культуре для учащихся 6 класса.**

Ф.И.О. педагога

Класс 6 класс

Раздел: «Гимнастика с элементами акробатики».

Тема урока Техника выполнения кувырка вперед и назад

Тип урока: Комбинированный.

Задачи урока 1. Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед, закрепить технику выполнения кувырка назад 2 Развивать гибкость и координацию. 3. Воспитывать дисциплинированность, активность, коллективизм.

Материально- техническое обеспечение: маты, свисток, гимнастические скамейки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Дозировка | Методические приемы обучения, воспитания и организации |
| ОО | ПГ | СМГ |
| **Подготовительная часть** |
| 1.Организовать учащихся для проведения урока по физической культуре.2.Проверить умение выполнять строевую команду.3.Воспитывать способность сохранять заданный темп движения при беге в условиях физического напряжения.4.Организовать учащихся для выполнения ОРУ в парах.5.Развивать эластичность шейного отдела позвоночного столба, для профилактики травматизма.6.Развивать подвижность плечевого сустава для профилактики травматизма.7.Развивать эластичность грудного и поясничного отделов позвоночного столба 8.Развивать силу и эластичность мышц нижних конечностей9.Развивать вестибулярную устойчивость и эластичность мышц нижних конечностей10.Развивать силу мышц нижних конечностей | Построение в одну шеренгу, приветствие, выполнение команд: «Равняйсь! Смирно! Вольно!». Выполнение команды «Напра – во! Шагом марш!».2.Разновидности ходьбы-на носках-на пятках-на внешней стороне стопы-с перекатом с пятки на носок-ходьба в полуприседе-ходьба в приседе-ходьба3.Разновидности бега:-гладкий бег-приставными шагами правым(левым) боком-скрестным бегом правым(левым) боком-бег с выносом прямых ног вперед-бег с высоким подниманием бедра-бег с захлестом голени-бег спиной вперед-ускорениеПерестроение в четыре шеренги.4.Упрражнения в парах:1.И.П-стоя лицом к партнеру, р.р на плечах партнера. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо2. И.П-стоя спиной к партнеру, взявшись внизу за руки. Поднимание на носки с поднимание р.р вверх.3. И.П-стоя лицом к партнеру. Отведение прямых р.р назад4. И.П-стоя лицом к партнеру, р.р к плечам. Круговые движения в плечевых суставах вперед, назад5. И.П-стоя лицом к партнеру, р.р на плечах партнера. Наклон туловища влево, вправо6. И.П-стоя лицом к партнеру, р.р на плечах партнера. Пружинистые наклоны вперед.7. И.П-стоя лицом к партнеру, р.р на плечах партнера. Выпады влево (вправо)8. И.П-стоя лицом к партнеру, р.р на плечах партнера. Махи левой (правой) н.н в сторону9. И.П-стоя лицом к партнеру, р.р на плечах партнера. Полунаклоны вперед с махом левой(правой) н.н назад.10. И.П-стоя спиной к партнеру, р.р в замок. Приседания одной ноге.11. прыжки на 4 счета на правой, левой и двух ногах | **1́****1́****2́**30 с15 с15 с15 с15 с30 с**2́**15 с15 с15 с15 с15 с15 с15 с15 с30 с**5́**7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз5\*8 раз | **1́****1́****2́**30 с15 с15 с15 с15 с15 с15 с**2́**15 с15 с15 с15 с15 с15 с15 с15 с30 с**5́**7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз4\*8 раз | **1́****1́****2́**30 с15 с15 с15 с15 с15 с15с**2́**15 с15 с15 с15 с15 с15 с15 с15 с30 с**5́**7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз7-8 раз2\*8 раз | Выполнить команду: «Класс, в одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!»Следить за четкостью выполнения команд. Дежурный сдает рапорт о готовности класса к уроку.По команде «марш» движение начинать с левой ноги. Соблюдать дистанцию в 1 метр.Спина прямая, голову не наклонятьОбратить внимание на правильность выполнения дыхания. Глубокий вдох и выдох.Ноги прямые, носок тянемВыше поднимаем бедроИнтенсивнее выполняем движенияСмотрим через левое плечо,соблюдаем дистанциюРасчет учащихся на 1-4:2 номера – 1 шаг вперед, 3 – 2 шага, 4 – 3 шага. Дистанция 2 шага, интервал на вытянутые руки.упражнение выполняем медленно поднимаемся как можно выше на носки, следим за рукамируки прямые, интенсивнее движенияс максимальной амплитудой в суставахглубже наклон, спина прямаяпытаемся наклониться как можно ниже, надавливаем на плечи партнераглубже выпад, спина прямаянога прямаямах прямой ногой назадпятки не отрываемпрыгаем как можно выше |
| 1.предложить подводящие упражнения для совершенствования кувырка вперед2.контроль техники выполнения кувырка вперед3.Помошь в закреплении техники кувырка назад4. контроль техники выполнения кувырка назад5. Развивать гибкость, ловкость и взаимодействия в команде5. Развивать силу рук, туловища, координацию и взаимодействие в парах | **Основная часть**1. кувырок вперед:1)группировка в упор присев2)группировка в положении лежа на спине- перекат вперёд, назад; - перекат вперёд, назад; -вперёд (положение упор присев)- кувырок вперёд по разделениям на счёт.разделениям на счёт.Счёт: 1 – Упор присев. 2 – Поставить руки перед собой. 3 – Выпрямляя ноги перенести ЕС тела на рукивес тела на руки. 4 – Согнуть руки, голову наклонить впереднаклонить вперёд. 5 – Оттолкнувшись ногами, перекатиться на спину и выйти в упор присевперекатиться на спину, принять плотную группировку и выйти вупор присев. - слитное выполнение кувырка 2. кувырок назад:Кувырок назад по разделениям:1-упор присев2-перекат назад3-постановка рук4-перевернуть через голову 5-прийти в упор присев**-**слитное выполнение кувырка назад3. Игра «кошка и мостик»Игроки двух команд стоят в колоннах у линии старта. Перед ними в 5 и 10 шагах обозначены две линии. По сигналу первый номер выбегает вперед и, оказавшись на первой линии, делает мостик. Затем вперед устремляется второй игрок, который пролезает под «мостиком» и бежит ко второй линии, где принимает упор стоя согнувшись (выгнув спину как кошка). Теперь первый номер пролезает между руками и ногами партнера. Затем оба игрока, взявшись за руки, возвращаются к своей команде.4. эстафета «тачки»5.эстафета «крабики» | 3 р3 р10 р10 р10 р3 р3 \*3 р3 р3\*3 раза**5 ́****2́****2́** | 3 р3 р10 р10 р10 р3 р2 \*3 р3 р2\*3 раза**4 ́****2́****2́** | 3 р3 р10 р10 р10 р3 р3р3 р3 р**3 ́****1́****1́** | Обратить внимание на положение головы, круглую спину, слегка разведенные колени, локти прижаты, захват рук чуть ниже коленОбратить внимание на ошибки:-голова должна наклоняться в момент сгибания рук, но не раньше-обратить внимание на толчок ногами, плотную и правильную группировкуПри выполнении кувырка назад из упора присев выполнить перекат на спину, энергично поднять согнутые ноги в коленях, поставить согнутые в локтях руки на пол у головы и опираясь на руки перейти в упор присевКак только они пересекают линию старта, вперед выбегают по очереди два новых игрока, а прибежавшие встают в конец колонны. Когда они вновь окажутся впереди всех, конкурс продолжается, причем игроки меняются ролями. Соревнование заканчивается, когда каждая пара пробежит два раза.Побеждает команда, которая первая добежит до финишаПобеждает команда, которая первая добежит до финиша |
| 1.Развивать эластичность мышц нижних конечностей2.Развивать эластичность мышц нижних конечностей и подвижность позвоночного столба3.Развивать эластичность мышц нижних конечностей4.Развивать эластичность мышц туловища5.Организовать учащихся для подведения итогов урока.6..Подвести итоги урока. | **Заключительная часть**Упражнения на растягивания :1. упор сидя на полу, н.н касаемся н.н партнера, широко разведены. Наклоны к правой н.н, вперед, к левой2. упор сидя на полу, н.н касаемся н.н партнера, н.н вместе. Наклоны вперед.3.сидя на полу в положении барьерного шага. На 1-4 наклон вперед, 5-8 скручивание в позвоночнике назад.4.сидя на полу,н.н в положении «бабочка» пружинящие движения вниз5. лежа на животе «лодочка»6. Построение в одну шеренгу7.Подведение итогов урока | **30˝****30с****30˝с****30 с****30с****1 ́****30с** | **30˝****30с****30˝с****30 с****30с****1 ́****30с** | **30˝****30с****30˝с****30 с****30с****1 ́****30с** | пытаемся руками достать носка и задержаться в этом положениипытаемся как можно ниже выполнить наклонпытаемся коленями достать полавыполнить максимальное разгибание в поясницеВыполнить команду: «Класс, в одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!»Следить за четкостью выполнения команд. Отметить успехи учащихся на уроке. Сообщить домашнее задание. |