**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 конечностей  9.Развивать вестибулярную устойчивость и эластичность мышц нижних конечностей  10.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  -ходьба  3.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  -ускорение  Перестроение в четыре шеренги.  4.Упрражнения в парах:  1.И.П-стоя лицом к партнеру, р.р на плечах партнера. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо  2. 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 назад  4. И.П-стоя лицом к партнеру, р.р к плечам. Круговые движения в плечевых суставах вперед, назад  5. И.П-стоя лицом к партнеру, р.р на плечах партнера. Наклон туловища влево, вправо  6. 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 сторону  9. 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 с  15 с  15 с  15 с  15 с  30 с  **2́**  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  30 с  **5́**  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  5\*8 раз | **1́**  **1́**  **2́**  30 с  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  **2́**  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  30 с  **5́**  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  4\*8 раз | | **1́**  **1́**  **2́**  30 с  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  15с  **2́**  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  15 с  30 с  **5́**  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  7-8 раз  2\*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 наклонять  Обратить внимание на правильность выполнения дыхания. Глубокий вдох и выдох.  Ноги прямые, носок тянем  Выше поднимаем бедро  Интенсивнее выполняем движения  Смотрим через левое плечо,соблюдаем дистанцию  Расчет 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 руками  руки прямые, интенсивнее движения  с максимальной амплитудой в суставах  глубже наклон, спина прямая  пытаемся наклониться как можно ниже, надавливаем на плечи партнера  глубже выпад, спина прямая  нога прямая  мах прямой ногой назад  пятки не отрываем  прыгаем как можно выше |
| 1.предложить подводящие упражнения для совершенствования кувырка вперед  2.контроль техники выполнения кувырка вперед  3.Помошь в закреплении техники кувырка назад  4. контроль техники выполнения кувырка назад  5. Развивать гибкость, ловкость и взаимодействия в команде  5. Развивать силу рук, туловища, координацию и взаимодействие в парах | **Основная часть**  1. кувырок вперед:  1)группировка в упор присев  2)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 руки  вес тела на руки.  4 – Согнуть руки, голову наклонить вперед  наклонить вперёд.  5 – Оттолкнувшись ногами, перекатиться на спину и выйти в упор присев  перекатиться на спину, принять  плотную группировку и выйти в  упор присев.  - слитное выполнение кувырка  2. кувырок назад:  Кувырок назад по разделениям:  1-упор присев  2-перекат назад  3-постановка рук  4-перевернуть через голову  5-прийти в упор присев  **-**слитное выполнение кувырка назад  3. 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 р  3 р  10 р  10 р  10 р  3 р  3 \*3 р  3 р  3\*3 раза  **5 ́**  **2́**  **2́** | | 3 р  3 р  10 р  10 р  10 р  3 р  2 \*3 р  3 р  2\*3 раза  **4 ́**  **2́**  **2́** | | 3 р  3 р  10 р  10 р  10 р  3 р  3р  3 р  3 р  **3 ́**  **1́**  **1́** | Обратить внимание на положение головы, круглую спину, слегка разведенные колени, локти прижаты, захват рук чуть ниже колен  Обратить внимание на ошибки:  -голова должна наклоняться в момент сгибания рук, но не раньше  -обратить внимание на толчок ногами, плотную и правильную группировку  При 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 присев  Как 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 финиша  Побеждает команда, которая первая добежит до финиша | |
| 1.Развивать эластичность мышц нижних конечностей  2.Развивать эластичность мышц нижних конечностей и подвижность позвоночного столба  3.Развивать эластичность мышц нижних конечностей  4.Развивать эластичность мышц туловища  5.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 левой  2. 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 вниз  5. лежа на животе «лодочка»  6. Построение в одну шеренгу  7.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 положении  пытаемся как можно ниже выполнить наклон  пытаемся коленями достать пола  выполнить максимальное разгибание в пояснице  Выполнить команду: «Класс, в одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!»  Следить за четкостью выполнения команд.  Отметить успехи учащихся на уроке.  Сообщить домашнее задание. | |