

**6 класс**

**Предмет:** физическая культура

**Раздел:** гимнастика

**Цель урока:** овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий гимнастикой.

**Задачи урока:**

- закрепление техники элементов акробатики, дальнейшее её совершенствование;
- развитие силовой выносливости и координации;
- воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу, умения выполнять коллективные действия, воспитывать потребность к занятиям физическими упражнениями

**Место проведения:** спортивный зал;

**Инвентарь:** гимнастические маты, скакалки.

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
<p><b><u>I. Подготовительный</u></b></p> <p>Построение</p> <p>Приветствие</p> <p>Сообщение задач урока</p> <p><b>Разминка:</b></p> <p>ходьба: - обычная,</p> <p>- на носках,</p> <p>- на пятках,</p> <p>- выпады,</p> <p>бег: - медленный бег,</p> <p>- с высоким подниманием бедра,</p> <p>- сгибание голени,</p>	<p>Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок</p> <p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока</p> <p>Руки на поясе</p> <p>Руки к плечам, спина прямая</p> <p>Во время выпадов руки на поясе, вперёд не наклоняться.</p> <p>Равномерный. В процессе бега следить за соблюдением дистанции</p>	<p>Формирование интереса</p> <p>Установить роль разминки на занятиях гимнастикой.</p>	<p>Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик</p>	<p>Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя</p> <p>Использовать общие приемы решения задач</p>	<p>Обсудить ход предстоящей разминки</p>

<p>- на прямых ногах.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> (Комплекс №1-без предметов)</p> <p><b>1)</b> И.п.-О.с 1-2-руки вверх через стороны, 3-4 вниз</p> <p><b>2)</b> И.п.-О.с 1-поворот головы вправо, 2-И .п; 3-поворот головы влево; 4-И.п.</p> <p><b>3)</b> И.п.-О.с. 1-4-круговые вращения головой вправо, 5-8 влево.</p> <p><b>4)</b> И.п.-ноги вместе, руки к плечам 1-4 круговые вращения плечами вперёд, 5-8 назад.</p>	<p>и темпа бега</p> <p>Вперёд сильно не наклоняться</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>После беговых упражнений восстанавливаем дыхание в ходьбе. Затем перестраиваем класс из колонны по одному в колонну по три для выполнения общеразвивающих упражнений</p> <p>Все упражнения разминки выполнять по 5 повторений</p> <p>Выполняем глубокий вдох и полный выдох</p>	<p>Умение выполнять физические упражнения для развития мышц</p>	<p>Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп</p> <p>Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p>Адекватно воспринимать</p>		<p>Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками, так и с учителем</p>
---	---	---	---	--	---

<p><b>5)</b> И.п.-руки перед грудью. 1-2 два рывка перед грудью; 3-4 руки в стороны с поворотом вправо, влево.</p> <p><b>6)</b> И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-2 два наклона вправо; 3-4 два влево.</p> <p><b>7)</b> И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-2 два поворота туловища вправо, 3-4 влево.</p> <p><b>8)</b> И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-3 три наклона вниз,</p> <p>9) И.п.-руки вперед; 1-мах правой до касания левой руки, 2,4-и.п., 3-мах левой до касания правой руки -И.п.</p> <p><b>9)</b> И.п.-ноги вместе, руки на</p>	<p>Упражнения выполнять на максимальной амплитуде</p> <p>При выполнении положения руки в стороны руки должны быть на уровне плеч</p> <p>Упражнения выполнять на максимальной амплитуде</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Стопы от пола не отрывать</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>При выполнении махов ногами следить за дистанцией между</p>		<p>предложение учителя по исправлению ошибок.</p>		
--	--	--	---	--	--

<p>поясе - прыжки на двух ногах</p> <p style="text-align: center;"><b>II. Основная</b> <b>Упражнения на матах</b></p> <p><i>Пережат назад-вперёд в</i></p>	<p>учащимися</p> <p>При выполнении прыжков на месте – сохранять дистанцию. Выпрыгивать как можно выше, выполнить 20 прыжков</p> <p>После о.р.у. перестраиваем учащихся из колонны по три в колонну по одному. Подготовка мест занятий с группами учащихся Организовываем переноску матов</p> <p>Деление обучающихся на две группы по половому признаку. Каждой группе раздаются карточки с заданием. 1 карточка-Графические изображения гимнастических элементов.</p> <p>2 карточка-техника выполнения гимнастического</p>	<p>Учащиеся должны назвать номер выполнения элемента</p> <p>Учащиеся должны дописать пропущенные слова</p> <p>Соблюдение правил</p>	<p>Принимать инструкцию учителя, чётко ей следовать.</p> <p>Осуществлять контроль за техникой выполнения</p>	<p>Формировать</p>	
--	--	---	--	--------------------	--

<p><i>группировке:</i> из положения группировки сидя, из упора присев.</p>	<p>элемента</p> <p>Следим за правильным выполнением упражнений, исправляем ошибки. Все элементы акробатики сначала выполняются по отдельности фронтальным способом все вместе по команде учителя, либо каждый повторяет индивидуально</p> <p>Согнуть ноги в коленях, не отрывая ступни от пола; руками взяться за середину голени и сильно прижать ноги к груди; слегка развести колени и наклонить голову вперед.(5-7 раз)</p> <p>Лёжа на спине, согнуть ноги, захватить руками голени, подтянуть колени к плечам, а плечи к коленям; наклонить голову вперед(между</p>	<p>выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности</p> <p>Соблюдение правил выполнения заданного двигательного</p>	<p>упражнения.</p> <p>Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам</p>	<p>мыслительные операции по каждому из выполняемых элементов</p>	<p>Умение заметить достоинства и недостатки своего исполнения движений</p>
--	--	---	--	--	--

<p><i>Стойка на лопатках</i> перекатом назад из упора присев, перекаат вперёд в упор присев (девочки)</p>	<p>коленями), (5-7 раз).</p> <p>Из упора присев лёгким толчком ног с одновременным захватом руками за середину голени выполнить перекаат на круглую спину, опуская при этом голову на грудь. Перекаат вперёд осуществляется энергичным движением вперёд плечами и ногами с сохранением плотной группировки.(5-7 раз)</p> <p>Из упора присев перехватить руки на середину голени и выполнить перекаат назад. В конце перекаата коснувшись лопатками пола, упереться руками в поясницу, принять устойчивое положение, равномерно распределив тяжесть тела на затылок,</p>	<p>действия, проявление дисциплинированности.</p> <p>Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью</p>			
---	---	--	--	--	--

<p>-<i>Перекат назад</i> из упора присев до касания ладонями мата и перекат вперёд до упора присев(мальчики)</p>	<p>шею, лопатки и руки, разогнуть ноги вверх, носки оттянуть, выполнить стойку на лопатках, зафиксировать положение в течении 3-5 секунд. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить. Затем убрав руки с поясницы и, обхватив ими середину голеней (группировка), выполнить перекат на круглую спину и прийти в положение группировки в приседе, после чего принять положение «упор присев». (3-5 раз)</p> <p>Из упора присев сгруппироваться и выполнить перекат назад; в конце переката опереться руками в пол у головы, держа локти и кисти параллельно. Перекат осуществляется энергичным движением вперёд плечами и</p>			<p>Искать и выделять необходимую информацию из различных источников для составления комплексов упражнений для улучшения осанки</p>	
--	--	--	--	--	--



	ногами.(5-7 раз)				
<p><b><u>КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА</u></b></p> <p>1 станция-сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> <p>2 станция-приседания</p> <p>3 станция- поднятие туловища из положения лёжа на спине с согнутыми коленями.</p>	<p>Деление на 4 отделения. Каждое отделение располагается на одной из станций, по первому сигналу свистка все одновременно начинают выполнять задание на своих станциях, по второму сигналу заканчивают, переходят на следующую станцию против часовой стрелки и</p>		<p>Умение собраться, настроиться на деятельность</p> <p>Принимать</p>	<p>Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом</p>	<p>Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной деятельности</p>

<p>4 станция-прыжки через скакалку</p>	<p>ждут сигнала для начала второго упражнения и т.д., 15 сек. выполнение упражнения на станции, через 15 сек. отдыха. Во время отдыха переход на следующую станцию.</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнений, за временем.</p> <p>Во время приседаний локти разведены в стороны, спину держать прямо.</p> <p>Во время сгибания рук в упоре лёжа спина и ноги образуют прямую линию.</p> <p>Во время отдыха между сериями учащиеся располагаются на матах.</p> <p>Выполняют подъём туловища в сед, сгибаясь до касания локтями бёдер и возвращаясь обратным движением в и.п.</p>	<p>Определять степень утомления организма во время комплексного развития физических способностей</p> <p>Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения</p>	<p>инструкцию учителя, чётко ей следовать.</p> <p>Осуществлять контроль за техникой выполнения упражнения.</p> <p>Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам</p> <p>Самоконтроль правильности выполнения упражнений.</p>		<p>Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам</p>
--	--	--	--	--	---

	<p>Следить за тем, чтобы в и.п. касание пола было одновременно тремя частями тела: лопатками, локтями и затылком.</p> <p>Уборка мест занятий (переноска матов).</p>				
--	---	--	--	--	--

<p><b><u>III Заключительная</u></b></p> <p>Построение</p> <p><i>Упражнения на дыхание, расслабление.</i></p> <p>И.п. – о.с</p> <p>1 - руки вверх - вдох,</p> <p>2 - и.п. – выдох;</p> <p>И.п. – о.с</p> <p>1 – поднять плечи – вдох,</p> <p>2 – опустить плечи – выдох;</p> <p>И.п. – стоя, кисти, сжатые в кулаки под подбородком</p> <p>1-3 – с силой давим подбородком на кулаки,</p> <p>4 – расслабиться.</p> <p>И.п. – стоя, ладонями обхватить щеки, шею</p> <p>1-3 – поворот головы вправо, влево,</p>	<p>Восстанавливаем пульс, дыхание</p> <p>Все упражнения выполняются по 3 раза</p> <p>} Преодолеть сопротивление рук</p>				
---	---	--	--	--	--

<p>4 – расслабиться</p> <p>Подведение итогов урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ выполнения учебных заданий обучающимися, выставление оценок</li> </ul> <p>Учитель задаёт вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке?</li> <li>- оцените свою работу на уроке.</li> </ul>	<p>Проверяем степень усвоения обучающимися учебных заданий, ставим оценки, задаём домашнее задание – составить небольшой комплекс упражнений для поддержания правильной осанки</p>	<p>Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.</p> <p>Осознать нужность домашнего задания</p>	<p>Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя</p>	<p>Обсуждают работу на уроке. Повторяют новые полученные знания на уроке</p>	<p>Отвечают на вопросы учителя, формулируют понятия. Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают свое мнение об итогах работы на уроке.</p>
--	--	---	--	--	--

