

Конспект урока гимнастики 6 класса
МБОУ «Шабурновская ООШ»

Учитель физической культуры: Евдокимов Иван Васильевич

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 10.12.2020

1. Образовательные задачи:

- совершенствование техники выполнения гимнастических элементов

(кувырок вперёд, кувырок назад,)

- обучение перестроению уступами

2. Оздоровительные задачи:

- формирование правильной осанки
- обучение правильному дыханию при выполнении упражнений

3. Воспитательные задачи:

- воспитывать чувство красоты движений
- воспитывать чувство взаимопомощи, коллективизма.

Часть урок а	Частные задачи	Средства	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ	1. Организовать класс.	1. Построение. Объявление задач.	1-2'	1. Строй шеренга: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища, голова прямо.
	2. Проверить умение правильно выполнять повороты на месте.	2. Повороты на месте. (направо, налево, кругом)	30"	2. Внимательно слушать предварительную и исполнительную часть команды.
	3. Сконцентрировать внимание учащихся	3. Передвижение в обход на носках, на пятках, на внутренней/внешней стороне стопы.	1-1'30"	3. Строй-колонна. Соблюдать дистанцию.
	4. Развивать внимание учащихся.	4. Бег с заданием: согнув ноги вперёд/назад, подскоки, шаг польки.	2-3'	4. Бедро параллельно полу, пятки касаются ягодиц, спина прямая. • Внимательно слушать команды учителя, соблюдать дистанцию.
	5. Восстановить дыхание	5. Ходьба.	1-1'30"	5. На счёт 1-4 вдох, руки вверх, на счёт 5-8 выдох руки вниз.
	6. Обучить перестроению уступами.	6. Команда учителя: «На 9, 6, 3, на месте, рассчитайсь!» По команде: «По расчёту шагом марш!» учащиеся делают такое количество шагов, которое	5'	6. Внимательно слушать объяснение и команды учителя.

		соответствует их цифре.		
	<p>7. Подготовить к предстоящей работе все функциональные системы организма:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мышцы шеи - плечевой пояс - мышцы туловища - мышцы ног 	<p>7. И.п.- ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-наклон головы вправо 2-влево 3-вперёд 4- и.п.</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь, правая рука вверху, левая внизу, кисти в кулаке.</p> <p>1,2- рывки руками 3,4- смена рук</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вниз.</p> <p>1-4 – круговые движения предплечий по часовой стрелке 5-8 – против часовой стрелки</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь, руки в «замок».</p> <p>Произвольное выполнение круговых движений.</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь, руки за голову.</p> <p>1,2- наклон вправо 3,4- наклон влево.</p> <p>И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>1-4 – круговые движения туловищем вправо 5-8 – влево.</p> <p>И.п. – широкая стойка ноги врозь,</p>	5-7'	<p>7. Соблюдать осанку.</p> <p>Максимальная амплитуда движения руками. Руки не опускать,</p> <p>Максимальная амплитуда движения, локти в стороны.</p> <p>Вперёд наклон-спина прямая, ноги не сгибать. Назад прогнуться максимально возможно.</p>

		<p>руки перед собой согнуты в локтевом суставе, правое предплечье над левым.</p> <p>1-3- наклон вперёд 4-и.п.</p> <p>И.п.- широкая стойка ноги врозь, руки за голову.</p> <p>Круговые движения тазом в правую сторону и левую сторону.</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>1-мах правой ногой, хлопок под ногой.</p> <p>2-и.п.</p> <p>3- мах левой, хлопок под ногой.</p> <p>4-и.п.</p>		<p>Ноги не сгибать. Локтями постараться коснуться пола.</p> <p>Максимальная амплитуда движения.</p> <p>Спина прямая, ноги не сгибать.</p>
ОСНОВНАЯ	1.Совершенствовать технику выполнения акробатических элементов.	1. Выполнение кувырка вперёд/назад, . Разбор ошибок. Показ и объяснение	15-20'	1. Обратить внимание на положение рук и головы после отталкивания ногами, на группировку.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ	1. Выполнить акробатическую комбинацию.	1. Кувырок вперёд →перекат на спину →стойка на лопатках →упор присев →кувырок назад	2-3 '	1. Соблюдать технику выполнения элементов.
	2. Убрать место проведения урока.	2. Сложить гимнастические маты в отведённое место.	2'	2. Организованно выполнять указания учителя.
	2. Подведение итогов деятельности учащихся на уроке в целом и сообщить домашнее задание.	2. Построение, подведение итогов, оценивание. Д/з.	1-1'30"	2. Оценить 3-4 учащихся за работу на уроке, выставить оценки в журнал. Домашнее задание: повторить группировку, стойку на лопатках, мост. (обязательно разминка)