

## План конспект урока по физической культуре. 6 класс.

**Тема урока:** Гимнастика / спортивное бревно / О.Ф.П.

**Задачи урока:**

1. Обучение выполнения гимнастических упражнений на бревне.
2. Развитие силы, выносливости и вестибулярного аппарата.  
Формирование осанки.
3. Воспитывать умение выполнять коллективные действия и гимнастический стиль при выполнении упражнений.

**Цель урока:**

1. Разучить правильность выполнения упражнений на гимнастических снарядах.
2. Формирование физических навыков у учащихся.
3. Привитие основ ЗОЖ.

**Метод:** круговая тренировка.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Спортивный инвентарь:** маты, гимнастическое бревно, шведская лестница, скакалки.

План урока.	Ход урока.	Время	Методические указания.
<p><b><u>Вводно-подготовительная часть.</u></b></p> <p><b>12</b></p>	<p><b>1. Построение</b> <i>Построение в шеренгу.</i></p> <p><b>2. Приветствие.</b> <i>Приветствие учителя и учащихся.</i></p> <p><b>3. Сообщение задач урока.</b> <i>Совершенствование выполнения Р./Х. на бревне (Д) и упражнений на перекладине (М).</i></p> <p><b>4. Техника безопасности на уроке.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соблюдение Т.Б. при нахождении в спортивном зале.</li> <li>2. Безопасность при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</li> <li>3. Взаимостраховка во время выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</li> </ol> <p><b>Строевые упражнения.</b> <i>Перестроение в три колонны.</i></p> <p><b>ОРУ - на месте.</b></p> <p>❖ <b>Наклоны головой.</b> <i>И.П. О.С. руки на пояс наклоны головы (влево, вправо, вперед, назад). На «4» счета.</i></p> <p>❖ <b>Отведение прямых рук назад на «4» счета.</b> <i>И.П. О.С. отведение прямых рук назад на «4» счета.</i></p> <p>❖ <b>Отведение согнутых и прямых рук назад с поворотами.</b> <i>И.П. ноги на ширине плеч, руки перед грудью, отведение прямых рук назад с поворотами. На «4» счета.</i></p> <p>❖ <b>Наклон туловища (вправо и влево).</b> <i>И.П. ноги на ширине плеч, наклоны туловища вправо и</i></p>	<p></p> <p><b>6 раз</b></p> <p><b>7 раз</b></p> <p><b>6-7 раз</b></p>	<p>.</p> <p>- Нельзя заниматься на снаряде, под которым нет матов. - Нельзя заниматься на неисправных или незакрепленных снарядах. - При потере равновесия нельзя падать на выпрямленные руки.</p> <p>- Четкое выполнение команд. Внимание учащихся.</p> <p>- Глаза не закрывать.</p> <p>- Руки не сгибать. Следить за осанкой.</p> <p>- Следить за осанкой. Руки параллельно полу.</p>

<p><b><u>Основная часть.</u></b></p> <p><b>23</b></p>	<p>влево на «4» счета.</p> <p>❖ <b>Ласточка.</b> И.П.О.С. руки на пояс, на счет «1», «2»- руки поднять вверх, одновременно отвести правую ногу назад на носочек и прогнуться. На счет «3», «4»- смена положения. ( смотреть на пальцы рук).</p> <p>❖ <b>Наклоны туловища вперед.</b> И.П.Ш.С. наклоны туловища. Руки на пояс наклон вперед. На счет «1», «2», «3»- наклоны к правой ноге, на середину, к левой ноге. На счет «4»- И.П.</p> <p>❖ <b>Махи ногами.</b> И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Махи ногами на счет «4».</p> <p>❖ <b>Приседания.</b> И.П.- ноги на ширине плеч, руки на пояс. Приседания.</p> <p>❖ <b>Прыжковые упражнения.</b> Прыжковые упражнения с поворотами.</p> <p style="text-align: center;"><b>Гимнастика</b> Работа на гимнастических снарядах. <b><u>Бревно (девочки).</u></b></p>	<p><b>8 раз</b></p> <p><b>2 раза</b></p> <p><b>6-7 раз</b></p> <p><b>6 раз</b></p> <p><b>10 раз</b></p> <p><b>5 раз</b></p>	<p>-Как можно глубже выполнить наклон.</p> <p>-Колени не сгибать.</p> <p>-Ноги не сгибать в коленях, опорная нога прямая.</p> <p>-Следить за осанкой.</p> <p>-Следить за осанкой, приземляться на носочек.</p>
---	--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ходьба.</li> <li>❖ Ходьба на носках.</li> <li>❖ Ходьба в полуприседе.</li> <li>❖ Соскок.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>О.Ф.П. (девочки).</b></p> <p>Выполнение упражнений указанных в карточках.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Сгибание и разгибание рук, под низкой перекладиной лежа (в висе).</li> <li>❖ Подъем туловища.</li> <li>❖ Приседания.</li> <li>❖ Прыжки на скакалке.</li> </ul> <p><b><u>Перекладина (мальчики).</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Размахивание в висе.</li> <li>❖ Подъем переворотом махом одной, толчком другой.</li> </ul> <p><i>И.П. – вис стоя. Поставив ногу под перекладину, подтянувшись грудью к ней и, удерживая руки в согнутом положении, оттолкнитесь опорной ногой, одновременно выполняя мах другой ногой вперед-вверх. После этого быстро соедините ноги и поднимите их до касания перекладины животом. Поднимая ноги, одновременно опустите голову и плечи вниз-назад. Достигнув вертикального положения (ноги вверх, голова внизу), энергично согнитесь в тазобедренных суставах, опуская ноги до горизонтали (не ниже). Затем выпрямите руки, поднимите спину и придите в упор.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Соскок.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>О.Ф.П. (Мальчики).</b></p> <p>Выполнение упражнений указанных в карточках.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</li> </ul>	<p>11 30</p> <p>11 30</p> <p>6 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>11 30</p>	<p><i>-Держать равновесие.</i>  <i>-Взаимостраховка.</i>  <i>-Соскок выполнять на носок с перекатом на пятку.</i>  <i>-Следить за осанкой.</i></p> <p><i>-В висе лежа под перекладиной, сгибание и разгибание рук, касаясь перекладины подбородком.</i></p> <p><i>-Лежа на спине руки за голову, согнув ноги в коленном суставе, выполнять касания локтевого сустава с коленным. Голова должна находиться на мате.</i></p> <p><i>- Следить за осанкой.</i></p> <p><i>-Произвольное количество раз</i></p> <p><i>-Ноги в коленном суставе не сгибать и не разводить в стороны</i></p> <p><i>-Взаимостраховка.</i></p>
--	--	--	--

<p><b><u>Заключительная часть урока.</u></b></p> <p><b>5</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Подъем туловища.</li> <li>❖ Приседания.</li> <li>❖ Прыжки на скакалке.</li> </ul> <p><b>Упражнение на внимание.</b></p> <p><b>1. Построение</b></p> <p><b>2. Разбор типичных ошибок.</b></p> <p><i>Выявление типичных ошибок при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.</i></p> <p><b>3. Подведение итогов урока. Оценивание учащихся.</b></p> <p><i>Подведение итогов урока. Результативность учащихся. Отметить ребят, особо успешно, выполнивших гимнастические упражнения. Отметить активность учащихся. Дать домашнее задание.</i></p>	<p>11 30</p> <p>15 раз</p> <p>30 раз</p> <p>30 раз</p>	<p><i>-Соскок плавно с носка на всю стопу.</i></p> <p><i>-Выполнять касание грудью кулака партнера. При этом тазобедренный сустав не проваливать, ноги не разводить.</i></p> <p><i>-Лежа на спине руки за голову, согнув ноги в коленном суставе, выполнять касания локтевого сустава с коленным.</i></p> <p><i>- Следить за осанкой.</i></p> <p><i>-Произвольное количество раз.</i></p>
--	---	--	---