**Широкова Тамара Николаевна**

**Учитель физкультуры МОБУ СОШ № 10 г. Сочи**

**Конспект урока по физкультуре в 6 классе.**

**Тема:** Гимнастика (акробатика). Круговая тренировка, эстафеты. (6 класс)

**Задача:**

* Закрепить навыки учащихся в выполнении гимнастических упражнений с использованием круговой тренировки.
* Развитие физических качеств, способствовать формированию правильной осанки.
* Прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом.
* Воспитывать трудолюбие, коллективизм.

**Инвентарь:**

* маты;
* скакалки;
* поворотные стойки;
* баскетбольные и волейбольные мячи;
* набивные мячи;
* обручи.

**Место проведения:** спортзал.

**Дата проведения:** 17.12.09

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Вводная | 13 |  |
|  | 1. Построение и сообщение задач урока | 1 | Дежурный сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку |
|  | 2. Строевые упражнения: - повороты «На-лево! На-право! Кру-гом!» «Разойдись! Становись! » | 2 | Дежурный отдаёт команды. |
|  | 3. Разминка:  Ходьба: на носках,  руки на поясе;  - на пятках, руки за спину  - на внешних сводах стопы, руки к плечам;  - на внутренних сводах стопы, руки за голову  - Разминочный бег | 3 | Подготовка организма к основной работе.    Следить за правильной осанкой учеников: голову держать прямо, плечи развернуть назад в стороны, спина прямая, дыхание не задерживать, соблюдать дистанцию. |
|  | 4. ОРУ (с мячами). | 10 | **1.** И. п. – основная стойка, мяч впереди в опущенных руках. 1-2. Поднять мяч вперёд, вверх; прогнуться, поднимаясь на носки. 3-4. И. п. Повторить 4-6 раз.  **2.** И. п. – стоя на коленях, мяч в опущенных руках сзади. 1-2. Пружинящие отведения мяча назад.  3. И. п. Повторить 6-7 раз.  **3.** И. п. – стойка на коленях, наклон вперёд, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1-3. Пружинящие наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. И. п. Повторить 4-6 раз.  **4.** И. п. – ноги врозь, мяч впереди в прямых руках внизу. 1-4. Круговые вращения туловищем, удерживая мяч прямыми руками, влево-назад, вправо-вперёд; смотреть на мяч. То же в другую сторону. Повторить 4-8 раз.  **5.** И. п. – основная стойка, мяч у груди. 1. Толкнуть мяч вверх, поднимая вперёд согнутую левую ногу. 2. Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. И. п. То же с другой ноги. Повторить 3-6 раз.  **6.** И. п. – наклон вперёд, мяч в прямых руках. 1. Разгибаясь, подбросить мяч вверх. 2. Поймать и вернуться в и. п. Повторить 5-7 раз.  **7.** И. п. – основная стойка. Мяч впереди у стоп. 1. Прыгнуть через мяч вперёд, руки на пояс. 2. Повернуться кругом. 3. Прыгнуть через мяч, руки за голову. 4. Повернуться кругом; и. п. Повторить 6-8 раз. |
| 2 | Основная | 30 |  |
|  | 1. Круговая тренировка:            Станция №1:  Упражнения с набивным мячом;  -передача от груди;  - передача правой, левой руками от плеча;  - передача из-за головы;    Станция №2:  Акробатика;  Кувырок вперёд назад в группировке.    Станция №3:  Прыжки через скакалку.    Станция №4:  Упражнения на пресс;  - поднимание туловища из положения лёжа на спине с согнутыми коленями. | 15 | Класс разделить на 4 группы, в каждой группе назначить командира. Ученики, освобождённые от занятия распределяются по станциям где оказывают помощь. На каждую станцию выделяется по 30 сек., отдых между заданиями 15-20 сек. Всего 3 круга.    Обратить внимание на технику ловли мяча, передача мяча на уровне груди, принимать мяч лицом к партнёру. Дистанция друг от друга 3 метра.           Обратить внимание на положение головы, круглую спину; колени слегка разведены, выполнять группировку, на голову не вставать      Не подгибать под себя ноги, прыжки выполнять на двух ногах.    Локтями касаться колен, руки за головой.  На подъём - выдох, на опускании - вдох. |
|  | 2. Эстафета:    Виды эстафет:  1. Эстафета с мячами.    2.Эстафета с обручами. | 13 | Класс делится на 4 команды.     Не выбегать раньше времени, передавать мяч из рук в руки.    Пробегать под обручами, обручи ложить на место. |
| 3 | Заключительная | 3 |  |
|  | 1. Упражнение на равновесие: | 2 | 1. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (с);  20 сек.  2. Стойка на одной ноге с открытыми глазами (с);  20 сек. |
|  | 2. Построение, подведение итогов. | 1 | Оценка работы класса и отдельных учащихся. Дать рекомендации по выполнению утренней гимнастики. |

**Маршрутная карта 1 группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид деятельности** | **Качество**  **выполнения** | **Дисциплина** |
| 1. | Станция № 1: Упражнения с набивным мячом. |  |  |
| 2. | Станция № 2: Упражнения на пресс. |  |  |
| 3. | Станция № 3: Прыжки через скакалку. |  |  |
| 4. | Станция №4: Кувырок вперёд назад в группировке. |  |  |
| 5. | Эстафета. |  |  |
| 6. | Подведение итогов. |  |  |
| 7. | Итог |  | |

**Маршрутная карта 2 группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид деятельности** | **Качество**  **выполнения** | **Дисциплина** |
| 1. | Станция №1: Упражнения с набивным мячом. |  |  |
| 2. | Станция№2: Упражнения на пресс. |  |  |
| 3. | Станция№3: Прыжки через скакалку. |  |  |
| 4. | Станция№4: Кувырок вперёд назад в группировке. |  |  |
| 5. | Эстафета. |  |  |
| 6. | Подведение итогов. |  |  |
| 7. | Итог |  | |

**Маршрутная карта 3 группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид деятельности** | **Качество**  **выполнения** | **Дисциплина** |
| 1. | Станция № 1: Упражнения с набивным мячом. |  |  |
| 2. | Станция№2: Упражнения на пресс. |  |  |
| 3. | Станция №3: Прыжки через скакалку. |  |  |
| 4. | Станция№4: Кувырок вперёд назад в группировке. |  |  |
| 5. | Эстафета. |  |  |
| 6. | Подведение итогов. |  |  |
| 7. | Итог |  | |

**Маршрутная карта 4 группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид деятельности | Качество  выполнения | Дисциплина |
| 1. | Станция № 1: Упражнения с набивным мячом. |  |  |
| 2. | Станция № 2: Упражнения на пресс. |  |  |
| 3. | Станция № 3: Прыжки через скакалку. |  |  |
| 4. | Станция № 4: Кувырок вперёд назад в группировке. |  |  |
| 5. | Эстафета. |  |  |
| 6. | Подведение итогов. |  |  |
| 7. | Итог |  | |