|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Открытый урок******в 6 классе по физкультуре******Учитель физкультуры МБОУ «Назиевская СОШ»******Лябогин Александр Анатольевич.*****Тема урока:*****«Гимнастика – душа и тело …»*****Цель :** обучение учащихся использованию акробатических упражнений в построении гимнастических пирамид.**Материальное обеспечение: Презентация с изображениями различных гимнастических пирамид,** маты, обручи, цветные ленты, музыкальный центр, аудиозапись, рисунки гимнастических пирамид, карточки с заданиями.Краткое описание: Подготовительная часть урока 10-12 минут. Построение, приветствие. Сообщение задач урока. Ходьба, бег. ОРУ с обручами. Основная часть урок; 21-23 минуты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа. Знакомство с гимнастическими пирамидами. Творческое задание. Построить свою гимнастическую пирамид. Показ пирамид по группам. Заключительная часть урока 5-7 минут. Игра. Итог урока. **Задачи урока:*** совершенствовать технику кувырка вперёд, стойки на лопатках, «мост» из  положения лёжа;
* дать представление о гимнастических пирамидах;
* способствовать развитию творческих способностей, физических качеств, формированию осанки;
* воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, самостоятельность.

**Продолжительность урока**- 40 минут.**Место занятия**- спортивный зал.**Материальное обеспечение:** маты, обручи, цветные ленты, музыкальный центр, аудиозапись, рисунки гимнастических пирамид, карточки с заданиями.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания**  |
| **Подготовительная часть урока 10-12 минут** |
| Построение, приветствие. Предлагается детям выбрать ленту, цвет которой соответствует их настроению. Завязать на левой руке.Обращение к словам **«Гимнастика – душа и тело…».**Что для вас значат эти слова?Сообщение задач урока. | 3 | Рефлексия в начале урока, по выбранным лентам.Оформление темы в виде надписи. Если дети затрудняются ответить, предлагается вспомнить виды гимнастики.По ходу урока учащиеся должны найти варианты ответа на заданную тему. |
| **Ходьба:** на носках, руки вверх, на шаг наклон головы вперёд; на пятках, руки в стороны; с поворотом головы на шаг вправо, влево; в полуприседе, руки за головой. | 1,5 | Обратить внимание на осанку (плечи расправить, смотреть вперёд, живот подтянуть).Следить за интервалом.Локти в стороны, спина прямая. |
| **Бег. Ходьба.***Перестроение дроблением и сведением* выполняется в движении.  «Через центр — марш!», затем по мере приближения направляющего к верхней или нижней сере­дине зала подается команда: «В колонну по одному направо и нале­во в обход — марш!». При встрече колоннподается команда: «Через центр в колонну по два — марш!». Затем, повторяя дробление и сведение, учащихся в колонну по четыре. Обратное перестроение разведением и слиянием «В колонну по два направо и налево в обход — марш!» (разведение). При встрече колонн подается команда: «Че­рез центр в колонну по два — марш!» (слияние). Затем, повторяя разведение и слияние, можно перестроить учащихся в колонну по одному  | 1,5 | Следить за технически грамотным выполнением составляющих элементов бега.В движении колонной учащиеся берут обручи в правую руку на правое плечо. |
| **ОРУ с обручами:**  |   |  |
| И.п. – о.с.: обруч вперёд, хват с боку (снаружи)1 – подняться на носки, 2 – И.п. | 4–6 раз | Добиваться, чтобы выполнение было одновременно. Следить за правильным хватом обруча. |
| И.п. – стойка ноги врозь, обруч горизонтально вверх, хват с боку (снаружи)1 – наклон вправо,2 – И.п. 3 – 4 – тоже влево. | 8–10 раз | Наклоны как можно ниже, руки прямые. |
| И.п. – стойка ноги врозь, обруч горизонтально вверх, хват с боку (снаружи)1 – наклон вперёд. 2 – И.п. | 6–8 раз | При наклоне спина прямая, смотреть вперёд. |
| И.п. – о.с.: обруч вперёд, хват сбоку (снаружи).1 – правая назад, обруч горизонтально вверх, 2 – И.п.3 – 4 –левая назад, обруч горизонтально вверх. | 6–8 раз | При выполнении прогиб в спине. |
| И.п. – сед ноги согнуть, обруч вперёд, хват сбоку (снаружи)1 – 2 прямые ноги положить в обруч,3 – 4 –вернуться в и.п. | 6–8 раз | Следить за осанкой, ноги прямые – согнутые. Выполнение под счёт. |
| И.п.- о.с.: в середине обруча. Обруч горизонтально, хват сбоку (снаружи)1 – присед, сгибая руки поднять обруч вверх. 2 – И.п. | 6–8 раз | Присед – пятки от пола не отрывать, спина прямая, смотрим вперёд. |
| И.п. – о.с.: обруч вперёд, хват сбоку (снаружи)1 – прыжок ноги врозь, обруч горизонтально вверх. 2 – И.п. | 8–10 раз | Обратить внимание на расположение обруча. |
| Ребята, обратите внимание на цвет вашего обруча. |   | Объединение в группы по цвету обруча.Назначение старшего в группах. |
| **Основная часть урока  21-23 минуты** |
| Памятка для работы в группахКувырок  вперёд. | 10 - 15 | По необходимости показ учителем акробатических упражнений. Учащиеся работают в группах с помощью карточек, устраняя ошибки, друг у друга и помогая добиться правильного выполнения.Старший группы, следит за совместной и дружной работой внутри группы.При кувырке обратить внимание на положение головы, круглую спину, слегка развёрнутые колени, локти прижаты, захват рук чуть ниже колен.  |
| Стойка на лопатках. |   | В стойке туловище должно быть прямым, носки вытянуть, локти широко не расставлять. |
| «Мост» из положения лёжа |   | Обратить внимание на опору всей ступни, ноги врозь, кисти рук направлены под лопатки, голова назад. |
| Знакомство с гимнастическими пирамидами.История возникновения, характеристика пирамид. Применение повторивших акробатических упражнений в построении.   | 2 | Предлагается образовать полукруг лицом к учителю, обращая внимание на рисунки с изображением пирамид Гимнастические пирамиды строятся из акробатических упражнений, которые начали появляться в Греции 18 в. до н.э. И дошли до нас. Пирамиды могут быть разные по количеству исполнителей, сложности в построении и рисунку, и т.д. Беседа о использовании акробатических упражнений в построении пирамид, разбор и построение общей пирамиды вместе с учащимися. |
| **Творческое задание.** Построить свою гимнастическую пирамиду каждой группе. |  5- 7 | Дать чёткую установку, что пирамида должна быть своя, но возможно использование упражнений с рисунков и акробатических упражнений, выполненных на уроке.Использовать музыкальное сопровождение – классика. |
| Показ пирамид по группам. |   | Построение пирамид по 2 группы одновременно.Отметить самую оригинальную пирамиду, пирамиду с применением сложного упражнения, пирамиду с творческим подходом, или присвоить номинации. |
| Диалог с учащимися о применении пирамид, их значении. |   | Построение пирамид можно применить в качестве выступления на праздниках и т.д. Что построение пирамид развивает творческое воображение, гибкость тела, коллективизм, сложное построение -  силу, улучшает координацию движений. |
| **Заключительная часть урока  5-7 минут** |
| **Игра** Подготовка. Команды выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки перед начерченными линиями и выбирают себе название (например, "Спартак" и "Зенит").Проведение игры. Учитель предлагает команде "Спартак" взяться за руки и по его сигналу маршировать навстречу команде "Зенит". Когда игроки будут на расстоянии трёх-четырёх шагов, учитель даёт свисток, игроки наступавшей команды поворачиваются и стремительно убегают за черту своего дома, а игроки противоположной команды стараются догнать и осалить как можно больше противников. Пойманных подсчитывают, и они продолжают играть за свою команду. Затем по указанию учителя наступают игроки команды "Зенит", а стоящие напротив ловят их. Игра повторяется несколько раз. В конце игры подсчитывают, сколько осаленных игроков на счету каждой команды. Отмечаются те, кто не был пойман и осалил больше остальных.Побеждает та команда, которая за равное количество перебежек осалит больше игроков. | 2-3 | **Правила игры:** 1. Убегать и догонять можно только по сигналу. 2. Каждая команда наступает одинаковое количество раз и ловит противника только до черты. 3. Можно предлагать игрокам принимать разные исходные положения: наступающие кладут руки друг другу на плечи, берутся под руки, соединять руки скрестно и т.д. 4. Ожидающие могут стоять спиной, боком, сидеть, принять положение низкого старта. |
| «В одну шеренгу - становись!».Предлагается детям выбрать ленту, цвет, которой соответствует их настроению,завязав на правой руке.Построение в шеренгу. Ребята, вернёмся к словам **«Гимнастика-душа и тело…»** Что они для вас значат сейчас? | 3-4 | Подводится учителем рефлексия урока по выбранным лентам в начале и конце урока.Возвращение к теме урока.Выслушать мнения учащихся, проанализироватьих размышления с началом урока. |
| Итог урока. |   | Благодарю детей за работу на уроке.Организованный уход с урока. |

   |