|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***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 группах  Кувырок  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, проанализировать их размышления с началом урока. | | Итог урока. |  | Благодарю детей за работу на уроке. Организованный уход с урока. | |