

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:

	<i>Содержание</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
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	<p>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.</p> <p>2. И. п. – стоя на коленях, мяч в опущенных руках сзади. 1-2. Пружинящие отведения мяча назад.</p> <p>3. И. п. Повторить 6-7 раз.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
2	<i>Основная</i>	30	
	<p>1. Круговая тренировка:</p> <p>Станция №1: Упражнения с набивным мячом; -передача от груди; - передача правой, левой руками от плеча; - передача из-за головы;</p>	15	<p>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.</p> <p>Обратить внимание на технику ловли мяча, передача мяча на уровне груди, принимать мяч лицом к партнёру. Дистанция друг от друга 3 метра.</p>

	<p>Станция №2: Акробатика; Кувырок вперёд назад в группировке.</p> <p>Станция №3: Прыжки через скакалку.</p> <p>Станция №4: Упражнения на пресс; - поднятие туловища из положения лёжа на спине с согнутыми коленями.</p>		<p>Обратить внимание на положение головы, круглую спину; колени слегка разведены, выполнять группировку, на голову не вставать</p> <p>Не подгибать под себя ноги, прыжки выполнять на двух ногах.</p> <p>Локтями касаться колен, руки за головой. На подъём - выдох, на опускании - вдох.</p>
	<p>2. Эстафета:</p> <p>Виды эстафет: 1. Эстафета с мячами. 2. Эстафета с обручами.</p>	13	<p>Класс делится на 4 команды.</p> <p>Не выбегать раньше времени, передавать мяч из рук в руки.</p> <p>Пробегать под обручами, обручи положить на место.</p>
3	Заключительная	3	
	1. Упражнение на равновесие:	2	<p>1. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (с); 20 сек. 2. Стойка на одной ноге с открытыми глазами (с); 20 сек.</p>
	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		