**План конспект урока по физической культуре в 6 классе.**

Тема: Гимнастика.

Задачи: Дальнейшее обучение подъёму переворотом в упор на низкой перекладине. Соскок махом назад из упора на низкой перекладине(м). Обучение соскоку с поворотом из упора на нижней жерди(д). Закрепление обучения прыжку ноги врозь через гимнастического «козла» в ширину. Развитие силовых качеств.

Место проведения: спортзал.

Дата проведения: 23.11.2017.

Инвентарь и оборудование: Гим.маты ,перекладина, брусья, гим.козёл, гантели.

Преподаватель: Лопатин В.И.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно- методические указания |  |  |
| ПодготовЧасть 10 мин | Построение .  Сообщение задач .  Повороты на месте.  Ходьба .  Бег.  Разновидности бега.  Перестроение в движении.  Комплекс ОРУ. | 1 мин  2 мин  7 мин | Обратить внимание на форму. Указать на ошибки при поворотах. |  |  |
| Основная часть25 мин | 1. Обучение подъёму переворотом в упор на низкой перекладине.  2.Обучение соскоку махом назад из упора на низкой перекладине (М).  3.Обучение соскоку с поворотом из упора на нижней жерди махом назад (Д).  4.Даьнейшее обучение прыжку ноги врозь через гимнастического «козла» в ширину.  5.Упражнения с гантелями. | 10 мин  10 мин  10 мин  5мин | 1.а) Размахивание в висе на согнутых руках. Б).Из положения согнувшись на перекладине ,разгибая руки и туловище, выход в упор. 2.а)В упоре на перекладине перемещение веса тела с руки на руку. Б) Соскок махом назад из размахивания в висе на высокой перекладине. В). Соскок махом назад из упора на низкой перекладине.  1.а). Из виса присев на нижней и толчком двух выход в упор . б). Из упора на нижней опускание туловища вперед в вис лежа. в). Из упора на нижней махом двух назад соскок прогнувшись. г). Из упора на нижней . махом двух ног назад соскок с поворотом налево или направо.  1.а) прыжок с гимнастической скамейки на согнутые ноги.(положение приземления) 2.б) С двух, трех шагов разбега наскок на мостик на две ноги с последующим прыжком вверх. 3.Стоя на расстоянии 1м от стены , упасть прямым телом на нее , быстро оттолкнуться руками и возвратиться в исходное положение .  1.Мальчики выполняют самостоятельно упражнения с гантелями . |  |  |
| Заключ.часть 5 мин | Построение в одну шеренгу .Подведение итогов . | 5 мин | Домашнее задание. |  |  |

**1 станция**

1.а) Размахивание в висе на согнутых руках.

Б). Из положения согнувшись на перекладине ,разгибая руки и туловище, выход в упор.

2.а) В упоре на перекладине перемещение веса тела с руки на руку.

Б) Соскок махом назад из размахивания в висе на высокой перекладине.

В). Соскок махом назад из упора на низкой перекладине.

**2 станция**

1.а). Из виса присев на нижней и толчком двух выход в упор .

б). Из упора на нижней опускание туловища вперед в вис лежа.

в). Из упора на нижней махом двух назад соскок прогнувшись.

г). Из упора на нижней . махом двух ног назад соскок с поворотом налево или направо.

**3 станция**

1.а) прыжок с гимнастической скамейки на согнутые ноги.(положение приземления)

2.б) С двух, трех шагов разбега наскок на мостик на две ноги с последующим прыжком вверх.

3.Стоя на расстоянии 1м от стены , упасть прямым телом на нее , быстро оттолкнуться руками и возвратиться в исходное положение .