



ПРЕЗЕНТАЦИЯ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-Х КЛАССОВ

РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ: ГИМНАСТИКА

**ТЕМА УРОКА: «МОСТ» ИЗ ИСХОДНОГО
ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ (С ПОМОЩЬЮ)**

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

- 1. СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ УЧАЩИХСЯ В ВЫПОЛНЕНИИ «МОСТА» ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА.**
- 2. НАУЧИТЬ ВЫПОЛНЕНИЮ «МОСТА» ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С (ПОМОЩЬЮ).**
- 3. СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА И РАЗВИТИЮ ПОДВИЖНОСТИ В ТАЗОБЕДРЕННЫХ И ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВАХ.**
- 4. СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ ЭЛЕМЕНТОВ ВЗАИМОПОМОЩИ, ВНИМАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К УЧАЩЕМУСЯ.**
- 5. ОБЕСПЕЧИТЬ УСВОЕНИЕ ЗНАНИЙ ОБ ОСНОВАХ ТЕХНИКИ И ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ «МОСТА», ПРИЕМОВ СТРАХОВКИ, ВЛИЯНИЕ ИЗУЧЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ.**



**МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ – СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ РАЗМЕРОМ
24X12 М.**

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ:

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА – 10.00-10.45

**ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ: ГИМНАСТИЧЕСКАЯ
СТЕНКА - 6 СЕКЦИЙ, ГИМНАСТИЧЕСКИЕ МАТЫ – 11 ШТ.**

**УРОК ПРОВОДИТ: УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
МАТВЕЕВА Н.Н.**

ШКОЛА № 288

АДМИРАЛТЕЙСКИЙ РАЙОН



ВВОДНО - ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 12 – 15 МИНУТ

- Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку*
- .Построение класса в одну шеренгу, расчет, обмен приветствиями.*





*Создать
целевую
установку на
достижение
конкретных
результатов
предстоящей в
уроке
деятельности.*

*Сообщение
задач урока
учащимся*



□ Содействовать активизации внимания и организованности учащихся.

□ Ходьба в обход зала колонной по одному с дистанцией 2 шага.

□ Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу

□ Бег в равномерном темпе, с постепенным переходом на ходьбу.





*Содействовать
увеличению
эластичности
мышечной ткани и
подвижности в
суставах рук и
плечевого пояса*

*Общие
развивающие
упражнения.*

*Упр.1. И.П.- стойка
ноги врозь, руки в
стороны.*

*1-4 круговые
движения руками
книзу.*

*5-8 круговые
движения руками
кверху.*



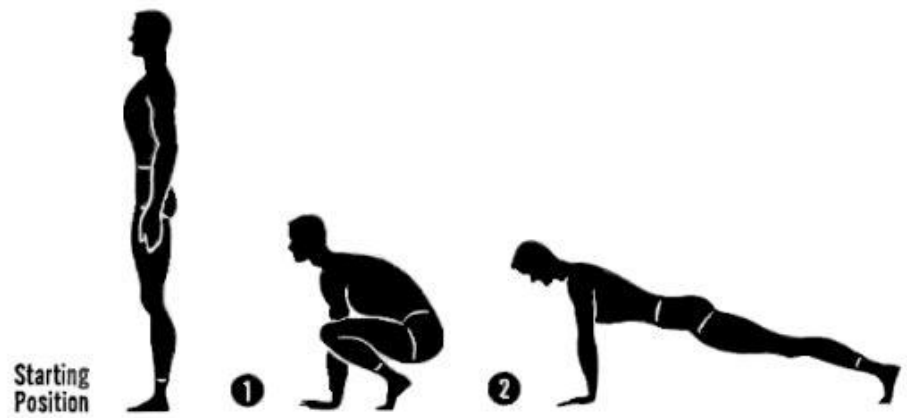
СОДЕЙСТВОВАТЬ УВЕЛИЧЕНИЮ ЭЛАСТИЧНОСТИ МЫШЕЧНЫХ ТКАНЕЙ СПИНЫ И БОКОВЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ ТУЛОВИЩА.

- ▣ *И.П.-стойка руки вверх, хватом в замок.*
- ▣ *1-шаг правой, наклонвправо.*
- ▣ *2- И.П.*
- ▣ *3-шаг левой, наклонвлево*
- ▣ *4-И.П.*



СОДЕЙСТВОВАТЬ УВЕЛИЧЕНИЮ ЭЛАСТИЧНОСТИ МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ И ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ ПОЗВОНОЧНИКА

- *И.П. – о.с.*
- *1.упор присев*
- *2. толчком ног упор лежа, прогнувшись*
- *3.упор присев*
- *4.И.П.- о.с.*



И.П.- УПОР, ЛЕЖА НА БЕДРАХ 1-4 ПРОГНУТЬСЯ ПОСМОТРЕТЬ НАЗАД 5-8 ПЕРЕХОД В И.П.

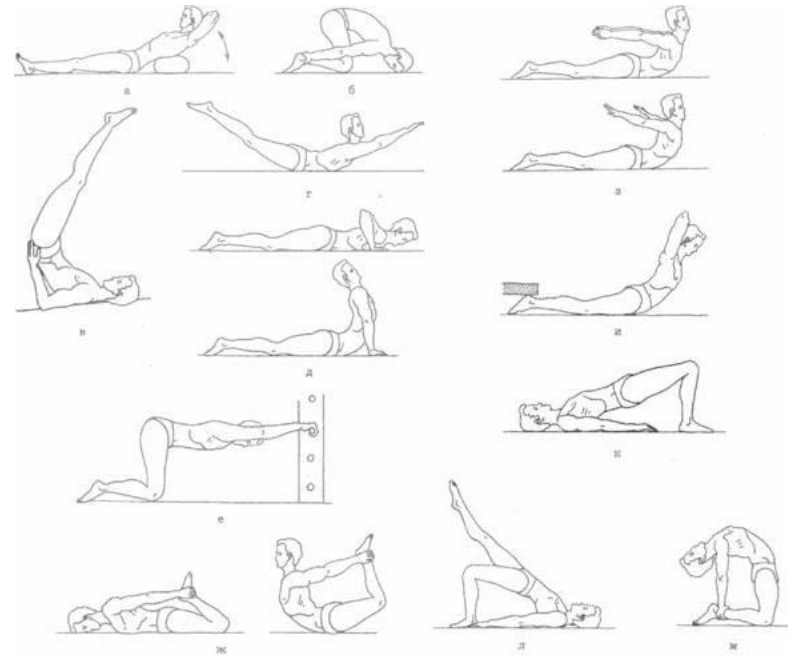


Рис. 13. Упражнения, развивающие тонические мышечные волокна позвоночного столба

Рис. 13. Упражнения, развивающие тонические мышечные волокна позвоночного столба (окончание)

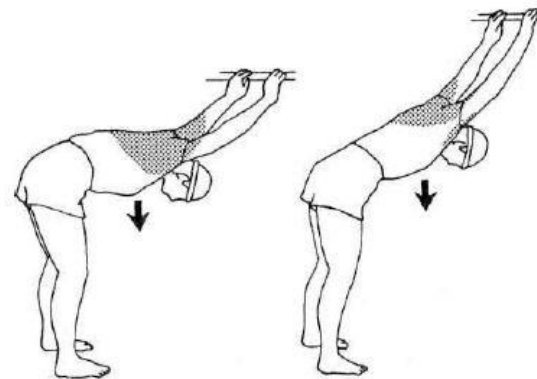


УПРАЖНЕНИЯ У ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКИ

- *И.П.-стоя ноги врозь на шаг от стенки, хват за рейку на уровне пояса*

1-7 пружинистых наклона вперед.

8- выпрямиться в И.П.



- *И.П.-стоя спиной к гимнастической стенке, руки вверх хват снизу за рейку.*

1-шаг левой вперед, прогнуться.

2-И.П.

3-4-тоже другой ногой



**НАУЧИТЬ ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ
«МОСТ» ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ,
СТОЯ С ПОМОЩЬЮ В ОБЛЕГЧЁННЫХ
УСЛОВИЯХ.**

- Стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушага, наклон назад с захватом руками за рейку.***

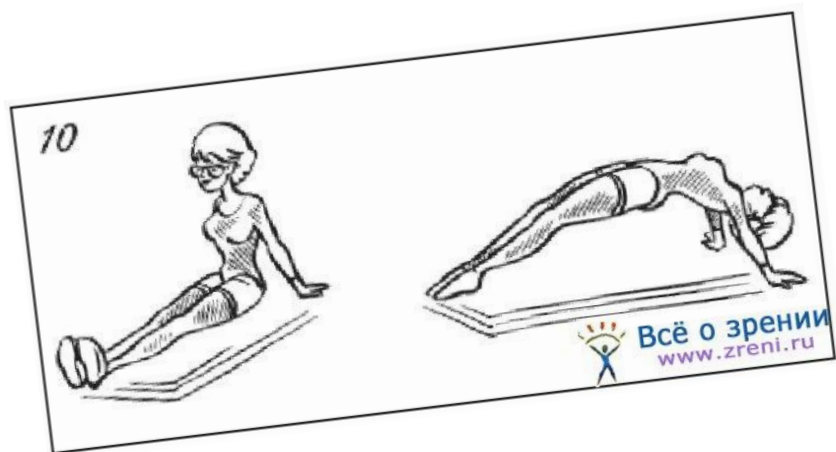
Переход из исходного положения стоя с помощью гимнастической стенки в положение

« моста», опираясь руками на рейки гимнастической стенки.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 24-26 МИНУТ

- Восстановить навык в выполнении «моста» из исходного положения лежа на спине.
- «Мост» из исходного положения лежа на спине.



СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ УЧАЩИХСЯ В ВЫПОЛНЕНИИ «МОСТА» ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА НА СПИНЕ.

- ▣ *Игра «Гусеница»*



**ПРАВИЛА ИГРЫ. 10-12-
УЧАЩИХСЯ, 6-8 МАТОВ, ПО
3-4 ЧЕЛОВЕКА НА МАТ.**

11-9 ЧЕЛОВЕК И.П.- ЛЕЖА НА СПИНЕ.

**1- ВОДЯЩИЙ И.П.- УПОР,
СТОЯ НА КОЛЕНЯХ. ПО
СВИСТКУ 11-9 ЧЕЛОВЕК
СТАНОВЯТСЯ В ПОЛОЖЕНИЕ
«МОСТ-ГУСЕНИЦА».**

**ВОДЯЩИЙ ПЕРЕДВИГАЕТСЯ ВНУТРИ
«ГУСЕНИЦЫ»,**

**ПОСЛЕ ТОГО КАК ВОДЯЩИЙ ПРОШЕЛ ПОД
ОДНИМ ИЗ ИГРОКОВ, ТОТ ЛОЖИТСЯ.**

**ВОДЯЩИЙ, ПОСЛЕ ТОГО КАК ПРЕОДОЛЕВАЕТ
«ГУСЕНИЦУ» САМ ПРИНИМАЕТ ИСХОДНОЕ
ПОЛОЖЕНИЕ.**

**ИГРА ЗАКАНЧИВАЕТСЯ, ТОГДА КОГДА ВСЕ
УЧАСТНИКИ ПРОЙДУТ ПОД
ГУСЕНИЦЕЙ.**



ОЗНАКОМИТЬ С ОСОБЕННОСТЯМИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ «МОСТ» ИЗ ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ, СТОЯ

- ▣ **Объяснение техники «моста» на примере выполнения его одним из занимающихся.**



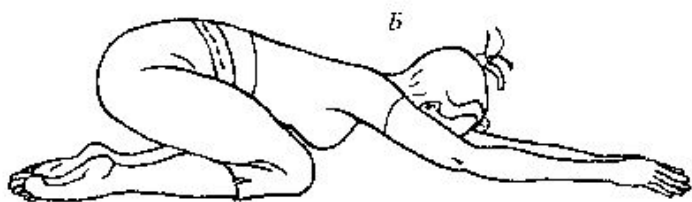
НАУЧИТЬ РАСПРЕДЕЛЕНИЮ ТЯЖЕСТИ ТЕЛА ПРИ ОПУСКАНИИ В ПОЛОЖЕНИЕ «МОСТ» В ОБЛЕГЧЁННЫХ УСЛОВИЯХ

- . *Выполнение упражнения «моста» из исходного положения стоя, с помощью.*



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 3 МИН.

- *Содействовать оптимизации функционального состояния организма учащихся*
- *Упражнения на расслабление мышц.*



**СОДЕЙСТВОВАТЬ
ОСМЫСЛЕНИЮ УЧАЩИМИСЯ
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ
СОБСТВЕННОЙ
УЧЕБНО-
ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

- Построение в одну шеренгу. Подведение итогов урока: оценка степени решения задач, выявление мнений учащихся о результативности их деятельности, обобщение высказываний учащихся, выделение лучших и выставление оценок за урок.*

