

**КОНСПЕКТ УРОКА ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ:**

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССОВ

**Григорьева Р.Н.**

## **Раздел: гимнастика**


**Тип урока: Комбинированный**

**Цель урока:** Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий гимнастикой

# ЗАДАЧИ УРОКА:

- 1. Образовательная :** продолжать обучение техники отдельных элементов акробатики и на гимнастических снарядах. Обучать выполнять все упражнения, соединяя их в комбинации.
- 2. Воспитательная:** воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями ; комплексно развивать координацию движений, силу, гибкость, ловкость; содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма,
- 3. Оздоровительная:** содействовать достижению гармоничности в физическом развитии Воспитывать самостоятельность и ответственность учащихся

Инвентарь: гимнастические маты,  
перекладина (низкая), гимнастический  
козёл, гимнастические палки, скакалки,  
волейбольная сетка, волейбольный мяч,  
магнитофон.



1. Построение
2. Выполнение строевых команд
3. Беседа с учащимися о задачах урока с разъяснением образовательно-воспитательного и оздоровительно-развивающего значения.

# РАЗМИНКА

## ХОДЬБА

- в обход зала в колонне по одному
- на носках, руки вверх.
- на пятках, руки за головой
- на внешней части стопы, руки на пояс
- на внутренней части стопы

## БЕГ

- в умеренном, равномерном темпе с сохранением дистанции в один шаг.
- приставным шагом
- с высоким подниманием бедра
- с захлёстыванием голени назад
- в умеренном, равномерном темпе



**Упражнение 1 И.П.- палка горизонтально вниз;**

**1-палка вверх; 2-и.п.;**

**3- палку на грудь; 4- и. п.**

**Упражнение 2. И.П.-палка горизонтально вниз;1- правую ногу назад на носок, палка вверх прогнуться; 2-и. п.3-4-тоже с другой ноги**

**Упражнение 3. И.П.- ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах, палка сзади в локтевых сгибах:1-2 – наклониться вперёд, смотреть вперёд, прогнуться; 3-4-и.п.**

**Упражнение 4. И.П.-**

**Упражнение 1. И.П.-палка горизонтально вниз;1- палка на грудь;2- палка горизонтально вниз;3- подняться на носки, посмотреть ноги врозь; палка за голову;1- поворот влево; 2-и.п.;3-4- тоже в другую сторону.**





Упражнение 5. И.П.-стойка  
ноги врозь, палка на  
лопатки; 1-наклон вперёд,  
прогнувшись, палка  
вертикально вперёд, 2-И.П.  
3-4-тоже

Упражнение 6. И.П.-палка  
горизонтально вниз сзади; 1-  
наклон вперёд, палка назад;  
2- и. п.

Упражнение 7. И.П.-палка  
сзади горизонтально; 1-  
присед, палка сзади в  
коленных суставах, руки  
вперёд; 2- и. п. 3-4- тоже.

Упражнение 8. И.П.-палка  
на полу сбоку; прыжок  
двух через палку.

Ходьба на месте



# КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА:

Ознакомить с заданиями на станциях

1 станция - прыжки со скакалкой

2 станция - упражнения на перекладине:

подъём переворотом – мальчики

подтягивание на низкой перекладине – девочки

3 станция-подъём туловища в положение лёжа

3 станция - акробатика  
вперёд, мост, кувырок

4 станция - лазание по канату  
три приёма

5 станция - опорный прыжок  
через козла «ноги врозь»



## РЕФЛЕКСИЯ; САМОАНАЛИЗ РАБОТЫ

**Подведение  
итогов работы  
на станциях.**

**Учащиеся  
разделяются две  
команды**

**Игра в пионербол  
с элементами  
волейбола**



Подведение итогов урока:  
оценка степени решения задач,  
выявление мнений учащихся о  
результативности их деятельности,  
обобщение высказываний учащихся,  
выставление оценок за урок

