

МОУ ХРЕНОВСКАЯ СШ № 1

**Ритмическая  
гимнастика**  
НА УРОКЕ В 6 КЛАССЕ

**ПОДГОТОВИЛА  
УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Т.А.ИВАНОВА**

**СЛОБОДА 2008г.**

План урока по гимнастике для 6 класса

**Задачи урока:**

- I. Образовательные: 1. Развитие общей выносливости, силы, гибкости, ловкости, координации, ритмичности.  
2. Формирование правильной осанки, красивой походки.
- II. Воспитательные: Воспитание эстетического понятия, культуры движений.
- III. Оздоровительные: Укрепление сердечно – сосудистой и дыхательной систем, костно – аппарата.
- Инвентарь: магнитофон, волейбольный мяч.  
Место проведения: спортзал.  
Время проведения: 45 минут.

№ п/п	Содержание	Дози ровка	Методические указания
I.	<p><b>Подготовительная часть.</b></p> <p>1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.</p> <p>2. Бег на месте и с продвижением вперёд.</p> <p>3. Ходьба на месте, с продвижением вперёд.</p> <p>4. И.п. – о.с. 1- руки вперёд; 2- руки в стороны; 3- полуприсед, руки к плечам; 4- выпрямиться, руки в стороны; 5- полуприсед, руки к плечам; 6- выпрямиться, руки вверх, голову вверх; 7- расслабить предплечья; 8- руки расслаблено вниз.</p> <p>5. И.п. – о.с. 1- наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны; 2- и.п.; 3- наклон вперёд; 4- и.п.; 5- стойка на правой, левую назад на носок, наклон назад прогнувшись, руки в стороны - вверх; 6- и.п.; 7- стойка на левой, правую назад на носок, наклон назад прогнувшись, руки в стороны – вверх; 8- и.п.</p> <p>6- И.п. – руки на пояс. 1- выпад вправо, наклон влево; 2- и.п.; 3-4 – то же влево; 5-8- повторить движения.</p> <p>7. И.п. – руки вперёд, ладони вниз. 1- поворот туловища вправо, руки в стороны; 2- и.п.; 3- поворот туловища влево; 4- и. п; 5-8- повторить движения.</p> <p>8. И.п. – руки на пояс. 1- выпад вправо, руки в стороны; 2- и.п.; 3- выпад влево, руки в стороны;</p>	<p>5 мин. 30 сек. 30 сек. 30 сек.</p>	<p>Физорг. Учитель. Бежать на носочках. Руки согнуты в локтях. Музыка Б. Савельева «Настоящий друг». Следить за внешними признаками самочувствия.</p> <p>Смотреть прямо.</p> <p>Выполнять все движения точно.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Туловище держать прямо.</p>

<p>II.</p>	<p>4- и.п.; 5- поворот туловища вправо, руки на пояс; 6- и.п.; 7- поворот туловища влево, руки на пояс; 8- и.п.  9.И.п. – о.с.  1- упор присев; 2- упор лёжа; 3-6- два раза «отжаться»; 7- упор присев; 8- и.п. (для мальчиков);  1-упор присев; 2- упор лёжа; 3- упор присев; 4- упор стоя согнувшись; 5- упор присев; 6- упор стоя согнувшись; 7- упор присев; 8- и.п.  10.И.п. – о.с.  1-2 – круглый полуприсед; 3- 4 – и.п.; 5-6 – Круглый полуприсед; 7- наклон назад, руки на поясе; 8- и.п.;  11.И п. – руки вверх, ладони вперёд.  1- полуприсед на левой, правую согнутую вперёд, 2- и.п.; 3- полуприсед на левой, мах левой, руки вперёд; 4- и.п.; 5-8 – повторить движения на правой ноге.  12.И.п. – руки согнуты, прижаты к туловищу.  1- прыжком ноги врозь, локти в стороны; 2- и.п.; 3- прыжком ноги врозь, локти в стороны; 4- и.п.; 5-7- три шага бегом с левой; 8- и.п.;  13.И.п.- о.с.  1-2 – шаг правой назад, левую вперёд на носок, руки дугами наружу вверх-вдох;  3-4 – полуприсед на левой, правую вперёд на носок, наклон вперёд – выдох; 5-8 – то же.  <b>Основная часть.</b>  1.»Гантели».  И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны, пальцы в кулак.  1- полуприседая, руки согнуть в стороны (с силой); 2- и.п.; 3- полуприседая, руки согнуть в стороны (с силой); 4- и.п.; 5-8 – То же, но руки вверх с силой.  2.»Эспандер».  И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, пальцы в кулак.  1- полуприседая, спину округлить, руки вперёд, голову вниз; 2- и.п.; 3- полуприседая, спину округлить, руки вперёд, голову вниз; 4- и.п.; 5-8- то же,</p>	<p>37мин.</p>	<p>Выполнять точно.   Выполнять легко, свободно.   Выполнять легко. свободно.   Дышать равномерно.   Комплекс упражнений «Спорт». Следить за осанкой.   Смотреть прямо.   Руки выпрямлять.   Следить за осанкой.</p>
------------	---	---------------	--

<p>но руки согнуть вперёд. 3.»Бокс». И.п.- стойка боксёра. Имитация прямых ударов боксёра. 4.»Штанга». И.п.- стойка ноги врозь. 1- наклон вперёд согнувшись; 2- присед, руки к плечам («штангу на грудь»); 3- стойка ноги врозь; 4- прыжком выпад правой, толчком руки вверх; 5- выпрямляя правую, левую приставить; 6- «штангу на грудь»; 7- наклон вперёд согнувшись; 8- и.п.; 9- 16 – то же, но выпад левой. 5.»Планер». И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-2- наклон вправо; 3-4- наклон влево; 5-8- то же. 6.»Лук». И.п.- о.с. 1- шаг правой вправо, руки вперёд; 2- полуприсед, поворот туловища вправо, правую согнутую руку в сторону; 3- правую приставить, 4- и.п.; 5-8 – то же, но влево. 7.»Вольный стиль». И.п. – о. с. 1- правую руку дугой назад – вверх; 2- полуприсед, поворот туловища влево, правую руку вперёд, левую назад; 3-4- то же левой рукой, 5-8- то же. 8.»Конькобежец». И.п.- стойка ноги врозь, руки за спину. 1-2 – полуприсед на правой, наклон наклон вперёд; 3-4- полуприсед на левой, наклон влево; 5-8- то же. 9.»Низкий старт». И.п.- о.с. 1- упор присев; 2- левую назад на носок; 3- упор присев; 4- и.п.; 5-8- то же. 10.»Каратэ». И.п.- стойка ноги врозь, руки согнуть, прижать к туловищу, ладони вверх, пальцы в кулак. 1- скрестный шаг правой вперёд в полуприсед; 2- наклон вправо, броском левую в сторону (сгибая, разгибая), имитируя удар пяткой; 3-4- повторить в другую сторону; 5-8- то же.</p>	<p>15мин.</p>	<p>Руки прямые.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Выполнять точно движения.</p> <p>Выполнять плавно, красиво.</p> <p>Смотреть прямо.</p> <p>Голову вниз.</p> <p>Выполнять легко. свободно.</p> <p>Дышать равномерно.</p>
--	---------------	--

<p>Ш.</p>	<p>11.»Прыжки через планку». И.п.- о.с. 1-4- четыре шага бегом с левой на месте; 5-6- толчком левой, махом правой, прыжок со сменой ног впереди («ножницы»), приземление на правую; 7- левую назад на носок, выпад правой, руки дугами наружу – в стороны; 8- и.п.; 9-16- то же, но с правой ноги, выпад левой. 12.»Горнолыжник». И.п.- о.с. 1-2- приставной шаг вправо; 3-4- то же; 5-6- руки вверх- вдох; 7-8- полуприсед, руки дугами наружу- вниз- выдох; 9-16- то же. 13. Игра «Пионербол».</p> <p><b>Заключительная часть.</b> 1.Построение. 2.Упражнение «Волна» (поднимать руки вверх и опускать). 3.Подведение итогов урока. 4.Домашнее задание.</p>	<p>3 мин. 0,5 0,5 1 мин. 1мин.</p>	<p>Класс делится на 2 команды по выбору. Игра по правилам волейбола. Вместо подачи бросок одной рукой.</p> <p>учитель Друг за другом.</p> <p>Отметить лучших при выполнении комплекса и в игре. Комплекс, силовые упражнения, скакалка.</p>
-----------	---	--	---