**План урока для учащегося 6 класса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Предмет** | Физкультура 6 класс 07.04.2020 |
| **Ф.И.О. учителя** | учитель физической культуры Кислый С.В. |
| **Раздел:** | Честная игра и сотрудничество. |
| **Тема урока:** | Подвижные игры. / ОБЖ. |
| **Цели обучения:** | Учить подводящим упражнениям без предметов. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Порядок действий** | **Ресурсы** |
| **Изучи**  **Изучи** | **Здравствуйте ребята! Я рад приветствовать вас на нашем уроке. Надеюсь, вы готовы. При плохом самочувствии просто просмотрите теорию!!! Ну что, начнём?**  **Сегодня ты:**  Повторишь и закрепишь правила по ТБ при проведении подвижных игр, последовательность разминки.  Выполнишь поставленные задачи.  Узнаешь что такое землетрясение и наводнение.  **Вспомни:**   1. Правила по ТБ при проведении подвижных игр   **Задание :** Пройди по ссылке и посмотри видео  <https://yandex.kz/video/preview/?filmId=3204769571867195719&parent-reqid=1585653899717701-813552583755020942200184-man1-3954&path=wizard&text=тб+на+уроке+физкультуры+подвижные+игры> |
| **Выполни** | **Задание**  Проведи разминку.  **Без предметов**  № ***1***  **Упр. 1.** И.п.: о.с. 1 — наклонить голову вправо; 2 — прямо; 3 — влево; 4— прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 6 раз.  **Упр. 2.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1—3—пружинящие наклоны вперед — выдох; 4— и. п.— вдох. Повторить 5—6 раз.  **Упр. 3.** И.п.: о.с. руки на пояс. 1— подняться на носки; 2—3— постоять, сохраняя равновесие; 4— и. п. Повторить 5—6 раз.  **Упр. 4.** И.п.: ноги шире плеч, руки вниз. 1—2— прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги; 3—4— и. п. То же, к другой ноге. Повторить 4—5 раз.  **Упр. 5.** И.п.: о.с. руки вверх. 1—поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом рук назад; 2— и. п. Сделать упражнение 3—4 раза одной ногой, затем другой.  **Упр. 6.** И.п.: о.с. 1—правую руку в сторону; 2—левую в сторону; 3— правую вниз; 4— левую вниз. Упражнение на координацию движения. Повторить 5—6 раз, меняя темп.  **Упр. 7.**И.п.: о.с. Прыжки на месте (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3—4 раза. |
| **Изучи**  **Выполни**  **Изучи**  **Выполни** | **Отдохни и просмотри Задание**  Комплекс упражнений по физической культуре на развитие силы   |  |  | | --- | --- | | Упражнение | Графическое изображение | | **Подтягивание**  Исходное положение: стоя, руками ухватиться за перекладину, несколько раз подтянуть туловище к ней без рывков и маховых движений ногами, подбородок должен быть выше перекладины. Повторить 7-10 раз. Со временем можно увеличить количество подтягиваний с прямыми ногами, а когда мышцы рук и брюшного пресса окрепнут значительно, можно удерживать ноги в положении «угол», что дает дополнительную нагрузку на мышцы ног и спины. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_1.jpeg |  |  |  | | --- | --- | | Упражнение | Графическое изображение | | **Поднимание и опускание ног в висе**  Исходное положение: стоя. Подтянуться подбородком выше перекладины, медленно поднять прямые ноги до положения «угол», опустить. Упражнение повторить несколько раз. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_2.png |  |  |  | | --- | --- | | Упражнение | Графическое изображение | | **Круговые махи левой (правой) ногой над спинкой стула** прекрасно укрепляют мышцы брюшного пресса.  Исходное положение: встать лицом к спинке стула, стоящего на расстоянии около 1 м, руки развести в стороны.  Описать окружность вправо левой ногой, ноги при этом не сгибать. Дыхание при выполнении упражнения должно быть произвольным, темп — от медленного до среднего. Упражнение повторить 6-8 раз каждой ногой в 2-3 подхода. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_6.png |      |  |  | | --- | --- | | Упражнение | Графическое изображение | | **Отжимание в упоре лежа** укрепляет и развивает мышцы груди, широчайшие мышцы и трицепсы.  Исходное положение: ноги положить на стул. Сгибать и разгибать руки.   При этом ноги не сгибать и не опускать таз. Выдох выполняется при сгибании рук, а вдох — при выпрямлении. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_7.png |  |  |  | | --- | --- | | Упражнение | Графическое изображение | | **Поднимание ног из положения лежа на спине**позволит укрепить мышцы брюшного пресса.  Исходное положение: лежа на спине. Ноги поднять вверх и опустить их за голову, стараясь коснуться носками пола.  Вернуться в исходное положение. Вдох выполнять в положении лежа. Выдох — при опускании ног за голову. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_8.png |  |  |  | | --- | --- | | Упражнение | Графическое изображение | | **Поднимание туловища до прогиба в пояснице** укрепляет мышцы — разгибатели туловища.  Исходное положение: лечь бедрами на табурет, лицом вниз, ступни ног зафиксировать, руки согнуть в локтях за головой. Сначала наклониться вперед, затем прогнуться в пояснице. Выдох — при наклоне, вдох — при поднимании туловища, темп — от умеренного до среднего. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_9.jpeg |  |  |  | | --- | --- | | Упражнение | Графическое изображение | | **Отжимание от пола с широко расставленными руками** для формирования и укрепления трицепсов.  Исходное положение: согнутыми руками упереться в пол и отжаться в упоре лежа. Вдох — при разгибании рук, выдох — при сгибании. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_10.jpeg |  |  |  | | --- | --- | | Упражнение | Графическое изображение | | **Приседание на одной ноге на стуле**укрепляет мышцы ног.  Исходное положение: встать одной ногой на стул, руки опустить вдоль туловища. Присесть на всю ступню.  Вдох — при приседании, выдох — при выпрямлении. Темп выполнения упражнения должен быть медленным. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_11.jpeg |      |  |  | | --- | --- | | Упражнение | Графическое изображение | | **Прыжки вверх толчком обеих но**г укрепляют мышцы таза и ног.  Исходное положение: встать на стул. Соскочить на пол и в темпе подпрыгнуть вверх как можно выше.  При выполнении соблюдать средний темп, дыхание произвольное. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_12.jpeg |      |  |  | | --- | --- | | Упражнение | Графическое изображение | | **«Пистолет»**  И.п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. Фиксируется количество приседаний. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_13.png |  |  |  | | --- | --- | | Упражнение | Графическое изображение | | **Выпад**  И. П. - выпад вперед, другая немного согнута. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положе­ние ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.  При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_14.png |        |  |  | | --- | --- | | Упражнение | Графическое изображение | | **Прыжки на гимнастической скамейке** И. П. - основная стойка на конце гимнастической скамейки. Отталкиваясь от скамейки, выполнить пятер­ной прыжок с ноги на ногу. Повторить 3-4 раза. Акцент на загребающем движении ногой.  Выполнять в среднем и быстром темпе | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_15.png |      |  |  | | --- | --- | | Упражнение | Графическое изображение | | Лежа на спине на полу поднять правую ногу вверх, не сгибая в колене. Выполнять маховые движения вправо-влево до касания стопой пола. Сменить ногу. Это и будет составлять один подход. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_16.jpeg |  |  |  | | --- | --- | | Упражнение | Графическое изображение | | Попеременное движение ног вперед-назад. Одна нога выставлена вперед и сильно согнута, другая отставлена назад и выпрямлена. Руки в упоре в пол перед собой. В этом положении менять ноги, стараясь не подпрыгивать. Движения должны быть стелющимися вдоль пола. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_17.jpeg |      |  |  | | --- | --- | | Упражнение | Графическое изображение | | Лежа на спине, принять вертикальное положение тела ногами вверх. О пол опираться локтями, лопатками и головой. Руками взяться за пояс. Одна нога выпрямлена вверх, другая согнута. Резким движением выбросить согнутую ногу вверх, одновременно сгибая вторую. Пальцы выпрямленной ноги тянуть на себя. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_18.jpeg |  |  |  | | --- | --- | | Упражнение | Графическое изображение | | Стоя на одной ноге, выпрямляем другую вперед. Затем приседаем на опорной ноге. Затем меняем ногу. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_19.jpeg |      |  |  | | --- | --- | | Упражнение | Графическое изображение | | Из положения ся на корточках, пятки прижаты к полу, выпрямляемся, делаем сильное маховое движение ногой с максимальной амплитудой. Затем сменить ногу. После каждого маха-удара возвращаемся в исходное положение. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_20.jpeg |  |  |  | | --- | --- | | Упражнение | Графическое изображение | | Лежа на животе, в упоре на кулаках выполняем попеременные маховые движения ног назад-вверх, не сгибая их в коленях. Для большего эффекта упражнение комбинируют с отжиманием от пола на кулаках. Выпрямление ног синхронизируем со сменой ног. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_21.jpeg |  |  |  | | --- | --- | | Упражнение | Графическое изображение | | Лежа на животе, руки за головой, партнер держит ваши ноги, в том случае, если Вы работаете без партнера, его роль может исполнить любой упор, типа шведской стенки, скамьи, или дивана, максимально прогнуться назад, и в этом положении поворачивать корпус вправо-влево. После каждого подхода следует лечь на живот и расслабиться не более минуты. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_22.jpeg |  |  |  | | --- | --- | | Упражнение | Графическое изображение | | Из положения лежа на спине, прямые ноги вместе, руки за головой, сложиться, одновременно оторвав ноги и корпус от пола. Сделав хлопок руками под коленями, снова лечь в исходное положение. Во время выполнения стараться не сгибать ноги в коленях. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_23.jpeg |  |  |  | | --- | --- | | Упражнение | Графическое изображение | | Лежа на спине, руки вдоль тела, поднимать прямые ноги вверх под углом 90 градусов. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_24.jpeg |  |  |  | | --- | --- | | Упражнение | Графическое изображение | | Лежа на спине, руки согнуты за головой, ноги вытянуты вперед, поднимаем торс вперед до угла 90 градусов. | https://fsd.multiurok.ru/html/2019/01/02/s_5c2d215c1d468/1040742_25.jpeg |     **Задание: Восстановительная ходьба 1мин.** |
| **Рефлексия** | После всех заданий напиши посередине строки слово рефлексия. Если высказывание истинное, ставь +. Если ложное -.  1) Я знаю, технику безопасности.  2) Я разучил новую разминку.  3) Я знаю, что такое землетрясение.  4) Я знаю, что такое наводнение.  5) Я выполнил прыжки.  6) Я выполнил бег с высоким подниманием бедра.  7) Я восстановился после занятия. |

Отвечай, пожалуйста, честно. Не расстраивайся, если по некоторым пунктам ты поставил - , мы продолжим работу над этой темой на следующих уроках.

Теперь сфотографируй свою работу в тетради и вышли мне. Спасибо за старание!

Приложение:1.

Такая должна быть запись в тетради.

01.04.2020г.

6-й класс физкультура.

Иванов Ваня.

**Рефлексия**

1) Я знаю, технику безопасности.+

2) Я разучил новую разминку.+

3) Я знаю, что такое землетрясение.+

4) Я знаю, что такое наводнение.+

5) Я выполнил прыжки.+

6) Я выполнил бег с высоким подниманием бедра.+

7) Я восстановился после занятия.+

Это запиши в новой заведенной тетради по физкультуре, сфотографируй и вышли мне в конце урока.

Приложение:2.

1. На удаленном уроке физкультуры необходимо: присутствовать в спортивной форме соответствующей температурному режиму.
2. Упражнения выполнять по состоянию здоровья!