**Конспект №3 урока**

 **по физической культуре для 6 класса.**

**Раздел**: Общая гимнастика

**Цель урока**: разучивание ключевых элементов «общей гимнастики».

**Задачи урока**:

1. Образовательные: дальнейшее разучивание композиции вольных упражнений (III- IVч). Объединение частей

 (III- IVч).

1. Развивающие, оздоровительные: развитие пространственной ориентации при кувырках назад. Развитие правильной осанки.
2. Воспитательные: воспитание эстетических чувств.

**Средства обучения:** гимнастическое оборудование, ноутбук, видео материалы, фотографии, магнитофон, музыкальные

 CD-диски.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Частиурока | Частные задачи | Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
| I.Вводно-подготовительная часть  | Приучить постоянно удержать правильную осанку.  | **Подготовительная часть.** Построение учащихся в круг по залу. Сообщение задачи урока. Упражнения для концентрации внимания: повторение ритмических хлопков ладонями за учителем.Ходьба на носках с правильной осанкой, острый шаг, гимнастический шаг; бег с прямыми ногами с оттянутыми носками, левым, правым боком.Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке: - движения ногами в висе;- махи ногами в положении упора стоя (влево, вправо);- соскоки из виса махом вперед;- соскоки из виса лицом к стене махом назад;- вис прогнувшись;- вис ноги врозь;- в упоре стоя прыжки ноги врозь;- из упора присев прыжки вверх с прямым туловищем. | 10 мин | C:\Users\Ляйсан\Desktop\Без имени-123358.jpg Выполнять с правильной осанкой точным положением рук, ног, головы.Движение рук, ног сопровождается поворотом головы (зрительный контроль). |
| II.Основная часть  | Сочетание движений с музыкой.Научить правильно выполнять группировку. | **Основная часть.**1. **Продолжение разучивания групповых вольных упражнений.**
2. Повторение I, II, III, IV - частей под музыкальное сопровождение.
3. Показ V, VI восьмерок.
4. Показ видеоролика.

**V.**1 – упор присев;2 – толчком ног, упор лежа;3 – упор лежа прогнувшись;4 – сед на пятках с наклоном вперед;5 – стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны;6 – сед на пятках с наклоном вперед;7 – стойка на правом колене, левую в сторону на носок, руки в стороны;8 – упор присев.**VI.**1 – перекат назад в стойку на лопатках согнув ноги;2 – стойка на лопатках с прямыми ногами;3 – 4 - держать;5 – перекат вперед в сед в группировке;6 – сед углом;7 – 8 – держать.1. **Акробатические прыжки:**

Второе упражнение: «старт пловца» – кувырок вперед в упор присев – ноги скрестно – поворот кругом в упоре присев – два кувырка назад – прыжок вверх с поворотом на 180.Подводящие, специальные упражнения:-перекаты боковые;- группировки;- повороты в приседе; - прыжки вверх (5-10 прыжков в темпе, со взмахом рук) без прогиба;Техника 2-ух кувырков назад в темпе:1. Показ кувырка вперед в замедленном темпе и показ кувырка обратным движением (назад)
2. Руки, ладони опираются у плеч на мату – вращательное движение;
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев;
4. Кувырки назад со страховкой, скрещивая ноги;
5. Упор присев – поворот крутом;
6. Прыжок вверх с поворотом на 180˚

Составление комбинации из разученных акробатических элементов.Исполнение акробатических прыжков для судейства.Оценивание по баллам: мини – соревнование. Итог. | 35 мин2-3 раза | Разучивание по частям, отрабатывая элементы хореографии, акробатики постепенно соединяя их в композицию.Следить за осанкой, точностью движений по счету: 1 счет – одно движение.Требование: слитность выполнения, слушать музыку.Прямые носки, колени, сгибание ног в коленях только после касания мат носками.Обратить внимание на правильное и.п. Объяснить: аналогичное движение, но толчком рук назад.Просмотр видеоролика Каждый участник выполняет элементы не нарушая последователь-ность комбинаций.Сбавки за ошибки: мелкие – 1;средние – 2;грубые – 3-4. |
| III.Заключительная часть  | Переход от нагрузок к отдыху. | **Заключительная часть.**Учащиеся располагаются на матах в положении лежа на спине. Релаксация: звучит спокойная музыка, глаза закрыты, полностью расслаблены мышцы, рук, ног, туловища.Спокойно встать, построиться.Уход из зала. | 5 мин3 мин |  |