**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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | 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 мин  2-3 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.  Заключи  тельная  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 мин  3 мин |  |