**Конспект №2 урока**

 **по физической культуре для 6 класса.**

**Раздел**: Общая гимнастика

**Цель урока**: создание новых форм движений –гимнастическая «школа движения»

**Задачи урока**:

1. Образовательные: разучивание композиции вольных упражнений (III- IVч). Разучивание техники кувырка вперед прыжком.
2. Развивающие, оздоровительные: развитие умений и навыков в управлении своим телом.
3. Воспитательные: привитие самостоятельности учащимся.

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

 CD-диски.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Частиурока | Частные задачи | Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
| I.Вводно-подготовительная часть  |  Ознакомить с основными движениями ног. | **Подготовительная часть.** 1. Построение учащихся по музыкальному позывному.
2. Рапорт дежурного. Сообщение задач урока: краткие инструкции о порядке проведения ОРУ.
3. Строевые упражнения, упражнения для рук.
4. Ходьба, быстрая ходьба с носка, гимнастический шаг, бег.
5. Перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре для выполнения движений ногами.

 При движении ногами (ногой) указывается наименование ноги (правовая, левая) и направление движения. C:\Users\Ляйсан\Desktop\DSCN9789.JPGРис. 1**Движения прямыми ногами в лицевой плоскости**: правую вниз (рис.1, а); правую на носок в сторону (рис.1, б); правую в сторону-книзу (рис.1, в); правую в сторону (рис.1, г); правую в сторону- кверху (рис.1, д); правую кверху (рис.1, е).**Движения прямыми ногами в боковой плоскости:** правую (левую) вперед на носок (рис.1, ж); правую вперед – книзу (рис.1, з); правую вперед (рис.1, и); правую вперед-кверху (рис.1, к); правую назад (рис.1, л); правую назад-книзу (рис.1, м); правую назад на носок (рис.1, н).При выставлении ноги на носок добавляется слова «на носок». Если тяжесть тела распределяется на обе ноги, указывается: «на шаг», а при переносе тяжести тела указывается, например, «шаг правой назад, левая на носке». **Движения согнутой ногой** (с одновременным сгибанием) в коленном и тазобедренном суставах называются: в боковой плоскости – согнуть правую; согнуть правую вперед – книзу (сгибая); в сторону (сгибая назад).C:\Users\Ляйсан\Desktop\DSCN9790.JPGРис. 2**Выпад -** движение (положение), выполняемое выставлением ноги с одновременным сгибанием её. Указывается название ноги (правой, левой) и направление, в котором совершается движение: выпад правой в сторону (рис. 2, а) (вперед, назад); то же наклонно (рис. 2, б); выпад правой в сторону с наклоном (рис. 2, в); глубокий выпад (рис. 2, г). | 10 мин | Музыка из коллекции «шедевры инструментальной музыки» №16. Упражнения для рук: урок № 1. C:\Users\Ляйсан\Desktop\мест уч.jpgДля обозначения круговых движений применяются термины: «круг», «дуга». |
| II.Основная часть  | Создание новых форм движений с участием ног. | **Основная часть.**1. **Композиция вольных упражнений. Категория сложности «С».** Показ видео – композиции с музыкальным сопровождением.

**III.**1 – правую назад на носок, руки в стороны;2 – приставляя правую, полуприсед, руки вперед;3 – встать, левую назад на носок, руки в стороны;4 – левую на шаг в сторону, руки на пояс;5 – поворот туловища на право, правую руку в сторону, ладонь вверх;6 – стойка ноги врозь, руки на пояс;7 – поворот туловища налево, левую руку в сторону, ладонь вверх;8 – стойка ноги врозь, руки на пояс.**IV.**1 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны;2 – наклон вперед, ладонями коснуться пола;3 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны;4 – выпрямиться, руки на пояс;5 – наклон вправо, левую руку в вверх;6 – выпрямиться, руки на пояс;7 – наклон влево, правую руку в вверх;8 – приставляя левую, выпрямиться, руки вверх, ладони вперед.1. **Акробатические прыжки.**
2. Специальные упражнения для повышения мастерства выполнения гимнастических упражнений.

- движения для оттягивания носков,- движения для удержания прямых ног;- сильное отталкивание вверх, мягкое приземление при прыжках;- повороты на 180˚ прыжком;- упражнения на матах: группировки, поднимание туловища, поднимание прямых ног;- лежа вниз лицом: прогнуться на спине;-прыжки в длину с места.Разучивание техники кувырка вперед прыжком со «старта пловца».-показ техники кувырка вперед; техники кувырка прыжком;- постановка рук после взмаха возможно дальше от ног (без фазы полета);-расстояние постановки рук увеличить, переход на перекат по спине;- то же с небольшого толчка ногами;- кувырок по частям: 1) через упор лежа толчком ног; 2) из невысокого положения «старта пловца»;- замедленное выполнение с прямыми ногами;- выполнение с фазой полета.Составление комбинации из разученных элементов. Поочередное выполнение для судейства: а) слитное, быстрое, легкое исполнение;б) показ правильной техники;в) показ хорошей амплитуды, пластики движений.Объявление оценок в баллах. | 35 мин |  Разучивается 3,4 восьмерки. Показ профилем. Следить за правильной осанкой, уровнем рук по отношению плеч, положение ног, прямые колени, оттянутые носки, прогиб спины.Показ видеоролика первого упражнения.Показать разницу в движениях. Повторы кувырков не должны превышать 3-4 раз.Повторение попыток чередовать с отдыхом. Основные критерий судейства: -прямые ноги;-фаза полета;- расстояние между руками и ногами;Безопасность: своевременная группировка, округленная спина.Постепенно переходить на соревновательный уровень. |
| III.Заключительная часть  | Снижение эмоциональности. | **Заключительная часть.**Ходьба с выполнением упражнений под музыку. И.п. – скакалка сложенная вчетверо, в опущенных руках. Руки вверх, натягивая скакалку, подняться на носки. На 3 шага сделать 3 пружинистых потягивания с отведением рук назад.Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. Руки через стороны вверх-вдох. Руки вниз – акцентированный выдох. Обычная, спокойная ходьба. | 5 мин10 раз10 раз | Включить спокойную музыку, раздать скакалки. |