**Конспект №4 урока**

**по физической культуре для 6 класса.**

**Раздел**: Общая гимнастика

**Цель урока**: обобщение знаний, умений и навыков..

**Задачи урока**:

1. Образовательные: ознакомление с историческими сведениями о гимнастике, об акробатике; обучение способности воспринимать и воспроизводить движения, моделированию движений.
2. Развивающие, оздоровительные: совершенствование техники акробатических элементов. Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств: при выполнении опорных прыжков.
3. Воспитательные: воспитание чувства красоты, грациозности движений при выполнении вольных упражнений.

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

CD-диски, диопроектор.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | Частные  задачи | Содержание урока | Дозировка | Методические  указания |
| I.  Вводно-  подготовительная  часть | Развитие гибкости, подвижности суставов, прыгучести. | **Подготовительная часть.**  Вход в зал на построение под звуки марша «Герои спорта».  Построение. Рапорт физорга.  Строевые упражнения: повороты прыжком.  Упражнения на гимнастической стенке:   1. Упражнения для рук и плечевого пояса; 2. Упражнения на растягивание; 3. Упражнения для туловища: для мышц пресса, спины. 4. Упражнения для развития силы мышц ног. 5. Упражнения в висе:   - вис прогнувшись;  -вис ноги врозь;  -в висе махи ногами;  - вис углом;  6) Приседания, прыжки, выпады у опоры; | 10-12 мин | Приземление с перекатом с носка на пятку. |
| II.  Основная  часть | Научить согласованным движениям между участниками команды.  Настроить участников выполнять упражнения для оценки судей.  Научить правильному наскоку.  Научить слитному выполнению элементов | **Основная часть.**  1. Групповые вольные упражнения  Перестроение участников в 3 шеренги в шахматном порядке.   1. Выполнение по счету с 1 по 6 «восьмерки»; 2. Выполнение под музыкальное сопровождение; 3. Разучивание упражнений седьмой и восьмой «восьмерок».   а) быстрое выполнение сгибания разгибания рук в упоре лежа;  б) поворот на носках - 180˚;  в) равновесие на левой;  г) прыжок вверх прогнувшись «и» - доскок.    C:\Users\Ляйсан\Desktop\DSCN9791.jpg  Групповые вольные упражнения  с музыкальным сопровождением.  **И.п.** – основная стойка.  **I.**  1 – встать на носки, руки назад;  2 – руки вверх;  3 – опускаясь на всю стопу, руки в стороны;  4 – дугами книзу руки вверх – наружу;  5 – дугою внутрь правую руку в сторону;  6 – дугою внутрь левую руку в сторону;  7 – наклон назад, руки в стороны;  8 – выпрямиться, руки за голову.  **II.**  1 – правую в сторону, руки в стороны;  2 – выпад вправо, руки на пояс;  3 – встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;  4 – приставить правую, руки на пояс;  5 – левую в сторону, руки в стороны;  6 – выпад влево, руки на пояс;  7 – встать на правую, левую в сторону, руки в стороны;  8 – приставляя правую, руки перед грудью.  **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.  **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.  **VII.**  1 – сед;  2 – поворот направо (налево) кругом в упор лежа;  3 – упор лежа на согнутых руках;  4 – выпрямить руки (отжаться);  5 – упор присев;  6 – встать, отставляя правую в сторону на носок, руки в стороны;  7 – стойка скрестно правой;  8 – поворот направо кругом и приставляя левую, руки вверх.  **VIII.**  1 – руки в стороны, левую (правую) вперед на носок;  2 – равновесие на правой (левой), сгибая левую (правую) вперед, руки в  стороны;  3 – 4 - держать;  5 – приставляя левую (правую), руки вверх, встать на носки;  6 – «старт пловца»;  7 – прыжок вверх прогнувшись;  «и» – доскок;  8 – основная стойка.  **2. Гимнастические прыжки**.  Выполняются 2 опорных прыжка через гимнастического козла в ширину или коня поперек с гимнастического мостика.  Минимальная высота снаряда – 105 см.  Первый прыжок: наскок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись.   1. Разбег на носках, напрыгивание и толчок; 2. Напрыгивание на мостик и постановка рук на снаряд; 3. Прыжок вверх прогнувшись; 4. Приземление в полуприсед руки вверх-вперед; 5. Прыжки с 3-5 шагов разбега с выпрямлением обеих ног после толчка от мостика. 6. Прыжки в темпе: разбег – толчок – упор присев – прыжок прогнувшись – приземление. (1 – 2 – 3 – 4). 7. **Акробатические прыжки.** Первое упражнение: «старт пловца» – кувырок вперед прыжком в упор присев – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх   прогнувшись.   1. Выход участника на помост; 2. Выполнение I –ой комбинации; 3. Оценивание другими членами команды по 10 бальной системе; 4. Исправление ошибок, объявление результатов. 5. Индивидуальная работа над техникой элементов. |  | Для повторения выбираем лидера, который увереннее других выполняет движения вольных упражнений.C:\Users\Ляйсан\Desktop\21449.jpg  Выполнение комбинации под музыкальное сопровождение за лидером.  Во время отдыха: теоретические сведения на тему  «История возникновения гимнастики, акробатики».  Просмотр слайд-шоу  Во время выполнения лидер стоит перед группой.  После выхода каждый участник поднимает правую руку вверх, затем начинает выступление.  После окончания выступления поднимает правую руку. |
| III.  Заключи  тельная  часть |  | **Заключительная часть.**  Учащиеся свободно располагаются на гимнастических матах. Воспитательная беседа: что такое гимнастический стиль? Это стиль управления собой: оттянутые носки, определенные линии рук, кистей при выполнении упражнений, безупречная осанка требует постоянного самоконтроля и способствует решению главной задачи – умению управлять своими двигательными действиями. (Примеры). |  |  |