**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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Частиурока | 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 упражненияПерестроение 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 встороны;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.jpgВыполнение 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.Заключительная 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).  |  |  |