**Конспект №5 урока**

 **по физической культуре для 6 класса.**

**Раздел**: Общая гимнастика

**Цель урока**: дальнейшее разучивание ключевых элементов общей гимнастики

**Задачи урока**:

1. Образовательные: закрепление техники акробатических, гимнастических прыжков, вольных упражнений.
2. Развивающие, оздоровительные: развитие физических качеств: гибкости, силы. Формирование правильной осанки.
3. Воспитательные: воспитание социально приемлемых форм межличностных отношений: партнерство,

 сотрудничество.

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

 CD-диски.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Частиурока | Частные задачи | Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
| I.Вводно-подготовительная  часть  | Развитие основныхгрупп мышц шеи,плечевого пояса, мышцспины, ног, рук.  | **Подготовительная часть.** Построение. Сообщение задачи урока.Проверка правильной осанки: учащимся предлагается встать у стены спиной и принять правильное прямое положение, коснувшись затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Упражнение с гимнастической палкой (рис.1). C:\Users\Ляйсан\Desktop\DSCN0188.JPGВ положение стоя. **1**. И.п. – горизонтально вниз; 1 – палка на грудь; 2 – палка горизонтально вверх, подняться на носки, посмотреть на палку; 3 – палку на грудь; 4 – и.п.**2**. И.п. – палка горизонтально вниз; 1 – правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же с другой ноги.**3**. И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах, палка сзади в локтевых сгибах;1 – 2 – наклониться вперед, смотреть вперед, прогнуться; 3 – 4 и.п.**4**.И.п. – ноги врозь палка за голову; 1 – поворот влево; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. **5**.И.п. – стойка ноги врозь, палка на лопатки; 1 – наклон вперед прогнувшись, палка вертикально вперед; 2 – и.п. **6**.И.п. – палка горизонтально вниз сзади; 1 – наклон вперед, палка назад; 2 – и.п. **7**.И.п. – вертикально за спиной хватом за концы; 1 – полуприсед, спина прямая; 2 – и.п.  | 10 мин | Беседа на тему «Школа гимнастики – это основа правильнойосанки на всю жизнь»Показ упражнений лицом, профилем.Журнал «Физическая культура в школе»2005 г. №8 стр.27 |
| II.Основная часть  | Повышение мастерства исполненияСоздание атмосферысоревнования. | **Основная часть.****I. Групповые вольные упражнения:**1. Соединение всех восьмерок с 1 по 8;

 2) Согласование движений с темпо-ритмом музыкального сопровождения; 3) Определение длительности композиции; 4) Синхронное исполнение упражнений всеми участниками;  5) Выполнение на оценку с соблюдением композиционной целостности упражнения;  6) Просмотр видеоролика, исправление ошибок; 7) Оценка по 10 бальной системе.**II. Гимнастические прыжки**: второй прыжок: наскок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь. Подводящие упражнения:1. прыжки у гимнастической стенки ноги врозь с приземлением на обе ноги;
2. махи у стенки с опорой руками;
3. глубокие выпады;
4. вис ноги врозь и приземление на обе ноги.

Прыжки с разбега: 1. разбег наскок на мостик;
2. вскок в упор присев;
3. прыжок вверх прогнувшись ноги врозь
4. приземление на согнутые ноги, руки вперед – в стороны;
5. выпрямиться, поднять руку вверх. Уход со снаряда.

Гимнастические прыжки на результат. Каждый участник первым подходом выполняет первый прыжок, вторым подходом – второй прыжок.Требования, сбавки за нарушение техники: 1. отсутствие слитности;
2. недостаточная высота полётной фазы прыжков;
3. ошибки приземления: касание руками пола, маты, падение;
4. нарушение ритма, темпа между первой и второй частями прыжка.

**Акробатические прыжки** на результат. Каждый участник выполняет 2 акробатических прыжка. (Урок №4)Объявление результатов, исправление ошибок, индивидуальная работа с каждым участником. Итог.  | 35 миндлитель-ностьот 1м 30сдо1 м 40с; | Построение в шеренги в шахматном порядке.Выполнение на счет за лидером команды;То же самое под музыку.Ошибки: а) недостаточная амплитуда;б) нарушение осанки;в) потеря равновесий;г) выход за границы;д) нарушение техники; е) нарушение гимнастического стиля.Площадка (гимнастический ковер) 10\*10 метров.Подготовка мест:высота козла 105 см;«мостик» регулируется самими участниками; место приземления: маты 2 слоя (30см);длина дорожки для разбега – не более 12 м.Наскочить на мостик сверху. Одновременный толчок с обеих ног. Правильное положение упор присев. (неглубокий присед).Оценивается по 10 бальной системе. Каждому участнику комментировать ошибки, сбавки за нарушение правил. |
| III.Заключительная часть  | Запоминать упражнения для самостоятельноговыполнения. | **Заключительная часть.**Упражнения для формирования навыка правильной осанки.1. Стоя у стены с мешочком на голове, принять правильное исходное положение: затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены. Разнообразные движения руками и ногами, приседания.
2. Передвижение с мешочком на голове по наклонной опоре (10-30˚), по ступенькам обычной ходьбой с высоким подниманием коленей, дополнительными движениями руками и перешагивание через лежащие предметы.
3. Передвижение с мешочком на голове приставными шагами правым и левым боком вперед, медленными танцевальными движениями.
4. Приседание с мешочком на голове с разными исходными положениями рук (вверх, вперед, согнуты в локтях, за головой)

Построение. Уход из зала.  |  5 мин | Приготовить мешочки с песком на каждого ученика для выполнения упражнения.Журнал «Физическая культура в школе» |

Список литературы:

1. Общая гимнастика. Авторская программа А.Б.ЛАГУТИНА, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры гимнастики РГАФК 2002г.
2. Авторская рабочая программа по физической культуре раздел «Гимнастика» Фаязова Г.Н. 2014г.