**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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | Частные  задачи | Содержание урока | Дозировка | Методические  указания |
| I.  Вводно-  подготови  тельная  часть | Развитие основных  групп мышц шеи,  плечевого пояса, мышц  спины, 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.JPG  В 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 правильной  осанки на всю жизнь»  Показ упражнений лицом, профилем.  Журнал «Физическая культура в школе»  2005 г. №8 стр.27 |
| II.  Основная  часть | Повышение мастерства исполнения  Создание атмосферы  соревнования. | **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 мин  длитель-  ность  от 1м 30с  до1 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.  Заключи  тельная  часть | Запоминать упражнения для самостоятельного  выполнения. | **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.