**Конспект урока 6 класс**

Тема:Гимнастика с элементами акробатики

Цели урока: овладение элементами акробатики.

Формирование практических умений в

рамках практико- ориентированного обучения.

Задачи урока: 1. Закрепление техники «стойка на лопатках».

2.Повторение техники «мост» из положения

лежа, кувырка вперед из упора присев.

3. Способствование развитию физических

качеств, формированию осанки.

4. Воспитание сознательного отношения к

занятиям физическими упражнениями,

дисциплинированности.

Тип урока: комбинированный

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: гимнастические маты,

гимнастические скамейки,

гимнастические палки, свисток

Время проведения: 40 мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-  методические  указания |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  12  мин.  О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  23  мин.  З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  5  мин. | 1. Построение. Сообщение задач урока.  2. Строевые упражнения.  3. Ходьба: - обычная  - на пятках  - по гим. скамейке  4. Бег: - обычный  - приставными шагами  правым, левым боком  - на прямых ногах  5. Упражнения на восстановление  дыхания  6. ОРУ с гимнастическими палками  1) И.П. – о.с. палка внизу перед собой  1- наклон головы вперед  2- наклон головы назад  3- наклон головы влево  4-наклон головы вправо  2) И.П. – стойка ноги врозь  1-подняться на носки, палку  вверх  2-и.п. палка на согнутых руках  перед грудью  3-подняться на носки, палку  вверх  4- опуститься, палку внизу  3) И.П. – стойка ноги врозь, палка  вверху  1-наклон туловища вперед  2-и.п.  3-наклон туловища назад  4-и.п.  4) И.П. – стойка ноги врозь палка  за спиной на сгибах локтевых  суставов  1-поворот туловища влево  2-и.п.  3-поворот туловища вправо  4- и.п.  5) И.П. – о.с., палка внизу  1-шаг правой ногой вправо,  палку вверх  2-и.п.  3-4 – тоже влево  6) И.П. – палка внизу-сзади  1-присед, палку зажать под  коленями  2-и.п.  3-4 – тоже  7) И.П. – о.с., палка лежит внизу  на полу справа.  Прыжки через палку на двух  ногах.  Стойка на лопатках:  - из упора присев перекат назад  в стойку на лопатках с  согнутыми коленями  - из упора присев перекат назад в  стойку на лопатках с прямыми  ногами.    «Мост» из положения лежа на спине:  - лежа на спине согнуть ноги,  поставить их на ширине плеч,  руки опираются за плечами.  Прогибаясь, разогнуть ноги и  Руки, голову назад.    Кувырок вперед из упора присев:  - группировка в упоре присев  - перекаты на спину и обратно  в группировке  - кувырок вперед в упор присев  - два кувырка вперед  Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов:  - руки вверх – в стороны, два  вперед слитно, из упора присев  перекат назад в стойку на  лопатках в упор присев – встать –  руки в стороны.  Диалог с учащимися.  - Ребята, в какой ситуации вам  поможет умение группироваться?  - Во время падения?  - Где это может произойти?      1.Построение.  2.Игра на внимание:  «Запрещенное движение».  3.Построение в шеренгу.  Ребята, вы сегодня отлично  Выполнили все упражнения. Я  очень довольна вами. Надеюсь, что  вы получили заряд бодрости,  хорошего настроения!  А теперь я вам предлагаю оценить  свою работу на уроке. Каждая из трех лент соответствует оценке:  красная – 5  зеленая – 4  желтая – 3  4.Задание на дом | 1 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  1 мин.  1 мин.  30 сек.  30 сек.  6-7 мин.  6 – 8 раз  6 – 8 раз  6 – 8 раз  8 – 10 раз  6 – 8 раз  8 – 10 раз  30 раз  4 мин.  4 мин.  3-4 раза  по 3-4 сек.  5 мин.  8 мин.  2 мин.  20 сек.  2 – 3 мин.  1 – 2 мин.  20 сек. | Обратить внимание на форму уч-ся  Обратить внимание на правильность выполнения команд  Руки на пояс  Руки за голову  Руки в стороны  Обратить внимание на осанку  Дистанция 1 м.  Руки на пояс  Не только восстанавливает дыхание, но и улучшает мозговую деятельность  Фронтальный способ  Обратить внимание на осанку  Следить за точным движение рук  Это упражнение поможет вам сохранить правильную осанку  Ноги в коленях не сгибать  Спину держать прямо  Глубже выпад,  палка точно вверх  Спина прямая  Это отличное упражнение для укрепления мышц ног  Из упора присев перехватывать руки на середину голени и выполнить перекат назад коснувшись лопатками пола, упереться руками в поясницу, выпрямить ноги. Тело вертикально закреплено, колени и носки натянуты.  Обратить внимание на опору всей ступни. Ноги врозь., кисти рук направлены под лопатки, голова откинута назад.  Обратить внимание на положение головы, спины. Колени слегка развернуть, локти прижать, группировку брать чуть ниже коленей.  Обратить внимание на правильность выполнения каждого элемента комплекса.  Упражнения в группировке помогают в жизни.  Зимой на катке, на скользкой дороге, упражнения на гибкость тела можно использовать при подготовке выступления на спортивных праздниках, соревнованиях и т.д.  Выявить невнимательных учащихся  Отжимание:  девочки – 10 раз  мальчики – 15 раз |