**Конспект урока по гимнастике в 6 Б классе**

**Раздел:** Гимнастика

**Тема:** Акробатические упражнения

**Цель:** Создать условия для укрепления здоровья, формирование знаний умений и навыков в выполнении акробатических упражнений, через создание проблемной ситуации и последующую самостоятельную деятельность учащихся.

**Задачи урока:**

1. Совершенствовать технику выполнения кувырка назад и двух кувырков вперёд слитно, стойки на лопатках, «мост» из положения стоя; учить использованию изученных раннее акробатических упражнений в построении акробатической комбинации.
2. Способствовать развитию творческих способностей, физических качеств, формированию осанки;
3. Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, самостоятельность.

**Продолжительность урока** - 45 минут.

**Место занятия** - спортивный зал.

**Учитель физической культуры**: Н.А. Михалева

**Материальное обеспечение:** гимнастические маты, коврики, палки, цветные стикеры, музыкальный центр, аудиозапись, рисунки «мордочек», карточки с заданиями, скакалки, набивной мяч, гимнастическая стенка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка (в минутах)** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть урока 12-13 минут** | | |
| Построение, приветствие. Предлагается детям выбрать стикер, цвет, которого соответствует их настроению, подписать свое имя и приклеить рядом с «мордочкой».  Сообщение задач урока.Самостоятельное формулирование темы и цели урока. | 3 | Рефлексия в начале урока, по выбранным стикерам. Цвет, которых соответствует цвету нарисованных «мордочек»: улыбающаяся – желтая (хорошее настроение); хмурая – синяя (плохое настроение); нейтральная – зеленая.  Предлагается самостоятельно определить тему урока:  вспомнить виды гимнастики;  по задачам урока и приготовленному инвентарю сформулировать тему урока и его цель;  предложить учащимся по ходу урока, определить какие физические качества в основном способствовали развитию упражнения, выполненные на уроке. |
| Ходьба:на носках, руки вверх, на шаг наклон головы вперёд; на пятках, руки в стороны; с поворотом головы на шаг вправо, влево; в полуприседе, руки за головой. | 1 | Обратить внимание на осанку (плечи расправить, смотреть вперёд, живот подтянуть).  Следить за интервалом.  Локти в стороны, спина прямая. |
| Бегпроизвольный обегая фишки, темп средний.  Ходьба. | 2 | Следить за темпом и технически грамотным выполнением составляющих элементов бега. Разрешено обгонять справа, или отставать.  В движении колонной учащиеся берут гимнастические палки в правую руку на правое плечо. |
| «Класс! На месте - стой!» «Налево!»  ОРУ с гимнастическими палками: | 5-6 | Предлагается встать свободно по площадке. Если встали не удачно, помочь выбрать место.  Использовать музыкальное сопровождение. |
| И.п. – о.с., палка внизу;  1 – подняться на носки, палку вверх;  2 – И.п. | 4–6 раз | Следить за правильным хватом палок. |
| И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу;  1 – наклон вправо, палку вверх; 2 – И.п. 3 – 4 – тоже влево. | 8–10 раз | Наклоны как можно ниже, руки прямые. |
| И.п. – тоже  1 – наклон вперёд, палку вверх;  2 – И.п. | 6–8 раз | При наклоне спина прямая, смотреть вперёд. |
| И.п. – о.с., палка перед грудью; 1 – правая назад, палку горизонтально вверх;  2 – И.п. 3 – 4 –тоже левой. | 6–8 раз | При выполнении прогиб в спине. |
| И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу;  1 – 2 – перешагнуть через палку правой;  3 – 4 –вернуться в и.п.  5-8 – тоже левой. | 6–8 раз | Следить за осанкой, ногу выпрямлять полностью после шага. Выполнение под счёт. |
| И.п.- о.с., палка горизонтально за спиной;  1 – присед;  2 – И.п. | 6–8 раз | Присед – пятки от пола не отрывать, спина прямая, смотрим вперёд. |
| И.п. – о.с., палка перед грудью; 1 – прыжок ноги врозь, палку горизонтально вверх;  2 – И.п. | 8–10 раз | Обратить внимание на осанку. |
| Сдать палки.  Построение в шеренгу и расчет на 1-4. | 1 | Объединение в группы по 5, и определение для них дорожек гимнастических матов. Возможно, поменять группы по желанию. Выбор учащимися старшего в группах. |
| **Основная часть урока  24-25 минуты** | | |
| Напомнить правила работы в группах (отделениях).  Два кувырка  вперёд слитно и кувырок назад. | 8 – 9 | По необходимости показ учителем акробатических упражнений. Учащиеся работают в группах с помощью карточек, устраняя ошибки, друг у друга и помогая добиться правильного выполнения.  Старший группы, следит за совместной и дружной работой внутри группы. Оказание помощи и страховки при выполнении упражнения. При кувырке обратить внимание на группировку: положение головы, круглую спину, слегка развёрнутые колени, локти прижаты, захват рук чуть ниже колен. |
| Стойка на лопатках. |  | В стойке туловище должно быть прямым, носки вытянуть, локти держать на ширине плеч, тело не отклонять от вертикальной плоскости. |
| «Мост» из положения стоя**.**  *Страховка:* стоя сбоку, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. |  | Обратить внимание на опору всей ступни, ноги врозь, кисти рук направлены под лопатки, голова назад, ноги и руки выпрямлены, вес тела в большей мере на руках. |
| Знакомство с акробатической комбинацией, правила выполнения, выбор связующих элементов, правила оценивания выполнения.  Вариант комбинации:  И.П. – О.С., шагом правой (левой) равновесие (ласточка), «старт пловца» кувырок вперед в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках, держать – перекат вперед в упор присев, ноги скрестно, поворот кругом– кувырок вперед в упор присев – прыжок в верх, прогнувшись, руки в стороны. | 2 | Рассказ о соревнованиях в акробатике. Показ варианта акробатической комбинации и ее оценивание. |
| ***Творческое задание.*** Составить свою акробатическую комбинацию каждой группе.  Показ и оценивание акробатической комбинации по группам. | 9–10 | Дать чёткую установку, что комбинация элементов не должна повторяться, с обязательным использованием акробатических упражнений, выполненных на уроке. |
| В отделениях самостоятельно выбираются учащиеся: показывающий комбинацию; обеспечивающий страховку; представляющий комбинацию по терминологии; судьи для оценивания выполнения (необходимо назвать достоинства и ошибки в выполнении);  Судьи отделений голосуют за самую оригинальную акробатическую комбинацию, с применением упражнений для связок, с творческим подходом, и учащиеся присваивают номинации. |
| Круговая тренировка кондиционных способностей.  1 станция:  А – прыжки через скакалку;  Б - прыжки через набивной мяч;  В – напрыгивание на тумбу.  2 станция:  А – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;  Б – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленках;  В – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на скамейке.  3 станция:  А – в висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног;  Б – в висе на гимнастической стенке поднимание согнутых ног;  В – в висе на гимнастической стенке поочередное поднимание согнутых ног.  4 станция:  А – из положения, лежа на спине, переход в стойку на лопатках без помощи рук;  Б – из положения, лежа на спине, переход в стойку на лопатках;  В – из положения, лежа на спине, поднять согнутые ноги и прижать к груди. | 5-6 | Выполнить по станциям.  На каждой станции вариант заданий на выбор А, Б, В.  В течение 30 сек, темп произвольный. Переход и готовность к следующему виду работы 30 сек.  Пройти станции по 2-3 раза. |
| **Заключительная часть урока  3 - 4 минут** | | |
| «В одну шеренгу - становись!».  Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.  Подведение итогов урока.  Домашнее задание.  Предлагается детям переклеить стикер, если цвет, настроения у него поменялся. | 3-4 | Построение в шеренгу.  Руки вверх - вдох, вниз – выдох.  Возвращение к теме и задачам урока. Выслушать мнения учащихся, проанализировать  их размышления о физических качествах развитию которых в основном способствовали упражнения, выполненные на уроке.  Домашнее задание задается индивидуально, с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.  Подводится учителем рефлексия урока по выбранным цветам стикеров в начале и конце урока. Благодарю детей за работу на уроке.  Организованный уход с урока. |