**Конспект урока по физической культуре( гимнастика) в 6 классе**

Цель урока: овладение акробатической комбинацией, уметь выполнять коллективные действия, способствовать самостоятельному выполнению упражнений.

Инвентарь и оборудование: гимнастические маты, перекладины, скамейка, канат, скакалки, теннисная ракетка и мяч, кубики, открытка, мячи для метания, клюшка и шайба, мяч баскетбольный, обручи.

Задачи: 1. Обучение акробатической комбинации

 2. Повторение лазания по канату

 3.Развитие двигательных качеств

Конспект урока составила: учитель физической культуры Сушок Е.Ю. МБОУ-Ардонская СОШ г. Клинцы Брянской обл.

**Подготовительная часть 10-12 минут.**

1. Построение в шеренгу, приветствие, сообщение задач урока(1-2 мин.)
2. Ходьба по залу на носках, руки на пояс; на пятках, руки за голову; в полуприседе, руки на пояс. Следить за осанкой, за соблюдением дистанции(1-2 мин).
3. Бег в равномерном темпе( по диагонали, противоходом, змейкой).
4. Ходьба, дыхательные упражнения( 1 мин). Соблюдать дистанцию, дышать равномерно: вдох носом, выдох ртом.
5. Перестроение из одной колонны в три в движении.
6. ОРУ на месте(до 10 упражнений)(4-5 мин)

**Основная часть 20-25 минут.**

1. Повторить группировку, упор присев, из упора лежа выполнить упор присев.
2. Акробатическая комбинация. Два кувырка вперед, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, из положения лежа на спине переворот в упор лежа на согнутых руках, упор присев, стойка руки в стороны.
3. Станции:

а) подтягивание в висе лежа(10 р)

б)акробатическая комбинация(1)

в) лазание по канату(1,спуск)

г) прыжки через скакалку(50-100р)

 4. Муравейник(до 10 мин. с подсчетом)

Основная задача – набрать больше фишек для команды, выполняя задания на станциях:

1. Скамейка
2. ОФП
3. Теннис
4. Силачи
5. Строитель
6. Открытка
7. Метание
8. Акробатика
9. Хоккей
10. Скакалка
11. Баскетбол
12. Обруч
13. Лазание по канату
14. Знатоки

После окончания идет подсчет фишек.

**Заключительная часть 3 мин**

1. Построение, подведение итогов урока.
2. Игра на внимание «3,13,33». Насчет «3»-руки на пояс, «13»- руки к плечам, «33»- руки вверх. Ошибся один шаг вперед.
3. Домашнее задание.(комплекс №1).