**Конспект №1 урока**

 **по физической культуре для 6 класса.**

**Раздел**: Общая гимнастика

**Цель урока**: научить правильному исходному положению рук, ног, туловища; объяснить о стиле новых гимнастических движений.

**Задачи урока**:

1. **Образовательные:** общее ознакомление с правилами применения гимнастических терминов, определяющих основные признаки движения. Разучивание композиции вольных упражнений

(I – II ч). Разучивание техники кувырка вперед, длинного кувырка.

1. **Развивающие, оздоровительные**: развитие двигательно- ритмических способностей, гибкости.
2. **Воспитательные:** привитие занимающимся творческих способностей при составлении комбинаций.

**Средства обучения:** гимнастическое оборудование, ноутбук, видео материалы, фотографии, магнитофон, музыкальные CD-диски.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Частиурока | Частные задачи | Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
| I.Вводно-подготовительная часть  | Дать представлениео правильных движениях рук, ног  | **Подготовительная часть.**Построение. Ходьба , бег на носках, прыжки различные со взмахом рук. Упражнения для развития внимания: показ движений учителем и повторение учащимися. 1. Движения руками в лицевой плоскости: руки вниз (рис.1, а); руки в стороны-книзу (рис.1 ,б); руки в стороны или правую (левую) в сторону (рис.1, г); руки вверх (рис.1, д) или правую (левую) вверх; руки влево-книзу (рис1, е); руки влево (рис. 1, ж); руки влево-кверху (рис.1 з) или правую (левую) руку влево-кверху.

C:\Users\Ляйсан\Desktop\DSCN0189.JPG1. Движения руками в боковой плоскости: руки вниз (рис.1, и); руки вперед-книзу (рис.1, к); руки вперед (рис.1, л); руки вперед-кверху

(рис.1, м); руки вверх (рис.1, н); руки назад (рис.1, о).1. Направление движений. Направление определяется по началу движения руками или ногами по отношению к туловищу независимо от его положения в пространстве (стоя, лежа и т.п.). на рис. 2 показано направлений движений в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях.
2. Движения согнутыми руками (со сгибанием их): согнуть руки в стороны руки в стороны, предплечья вперед (кверху, книзу); согнуть руки назад.
3. Исходные положения: руки на пояс, перед грудью, за голову, к плечам, перед собой (спереди), за спину, на голову.

C:\Users\Ляйсан\Desktop\DSCN0191.JPG | 10-12 мин | Объяснить: движения руками, ногами по отношению друг к другу бывают: - разноименные;- одноименные; - поочередные;- симметричные;- несимметричные. |
| II.Основная часть  | Создание новых форм движений с участием рук.Развитие двигательно- ритмических способностей.Научить группировке, вращательномудвижению.Развитие амплитуды маховыхдвижений | **Основная часть.**I. **Композиция вольных упражнений**. Категория сложности «с». показ видео-композиции с музыкальным сопровождением.Разучивание 1-ой – 2 – ой части.И.п.– основная стойка.**I.**1 – встать на носки, руки назад;2 – руки вверх;3 – опускаясь на всю стопу, руки в стороны;4 – дугами книзу руки вверх – наружу;5 – дугою внутрь правую руку в сторону;6 – дугою внутрь левую руку в сторону;7 – наклон назад, руки в стороны;8 – выпрямиться, руки за голову.**II.**1 – правую в сторону, руки в стороны;2 – выпад вправо, руки на пояс;3 – встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;4 – приставить правую, руки на пояс;5 – левую в сторону, руки в стороны;6 – выпад влево, руки на пояс;7 – встать на правую, левую в сторону, руки в стороны;8 – приставляя правую, руки перед грудью.**Повторение по слайдам: 1-2 ,3-4 «ВОСЬМЁРОК»**2**. Акробатические прыжки**. Первое упражнение: «старт пловца» – кувырок вперед прыжком в упорприсев – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверхпрогнувшись. Подготовительные упражнения:1. Специальные упражнения для развития гибкости, прыгучести.
2. Перекаты в группировке лежа на спине.
3. Лежа на спине поднимание прямых ног.
4. Постановка рук к плечам для отталкивания.
5. Кувырок вперед с фиксацией прямых ног
6. Выполнение кувырка со «старта пловца» в упор присев.

Специальные упражнения:Маховые упражнения для ног с использованием малой перекладины:1. Махи правой, левой влево, вправо, назад стоя на носках.
2. Стоя у «шведской» стенки: толчок ногами, прыжок вверх, ноги врозь – приземление в упор присев;
3. Из упора присев – прыжок вверх без прогиба, совершенно прямым телом на месте.
4. Прыжки прогнувшись.

Составление комбинации из разученных элементов: кувырок вперед скрещивая ноги, кувырок назад, поворот кругом сидя, прыжок вверх прогнувшись. Оценивание по 10 бальной системе: - выполнение собственной комбинаций для оценки по баллам. | 30-32 мин3-4 раза3-4 раза | Разучиваемая композиция состоит из 64 движений.Показ учителя лицом к занимающимся: зеркальный показ.1-ое, 2-ое повторение для запоминания движений.3 – е, 4 – е повторение для согласования движений рук и ног.Наклоны назад стоя на коленях; прогибы на спине лежа лицом вниз.Прыжковые упражнения. Ноги вместе, колени и носки выпрямлены (следить постоянно, довести до автоматизма).Просмотр видеоролика: обратить внимание на прямые ноги.Правила судейства: Ошибки исполнения могут быть в баллах:- мелкими – 0,1;- средними – 0,2;- грубыми - 0,4. |
| III.Заключительная часть  | Снижение нагрузки. | **Заключительная часть.**Ходьба в сочетании с упражнениями на расслабление: 1. Энергично сжимая кисти, руки на поясницу, прогнуться.

Наклоняясь вперед, расслабить мышцы спины и рук. 1. Последовательное расслабление мышц рук и ног. Руки через стороны вверх, затем свободно вниз (уронить). Далее встряхнуть поочередно левую, правую ногу.

Подведение итога урока. Задание на дом. |  5 мин10 раз5-6 раз | Включить музыку. Краткое пояснение о порядке выполнения упражнений под музыку.Повторить вольные упражнения перед зеркалом по пиктограммам, |