**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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | Частные  задачи | Содержание урока | Дозировка | Методические  указания |
| I.  Вводно-  подготовительная  часть | Дать представление  о 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.JPG   1. 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, вращательному  движению.  Развитие амплитуды маховых  движений | **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 упор  присев – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх  прогнувшись.  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 мин  3-4 раза  3-4 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.  Заключи  тельная  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 мин  10 раз  5-6 раз | Включить музыку. Краткое пояснение о порядке выполнения упражнений под музыку.  Повторить вольные упражнения перед зеркалом по пиктограммам, |