Конспект №1

урока по гимнастике в 10 классе.

Задачи урока:

 1. Познакомить с правилами техники безопасности на занятиях гимнастикой.

2.Совершенствовать технику перестроений, пройденные в 8-9 классах. 3. Провести подготовительные упражнения гимнастическими обручами.

4. Повторить акробатические упражнения 8-9 классов. Обучение технике выполнения положения «сед углом».

5.Ознакомить с комплексом упражнений домашних заданий. Тесты «президентских состязаний».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Частные задачи** | **Содержание урока** | **дозировка** | **Методические указания** |
| **I****П****О****Д****Г****О****Т****О****В****И****Т****Е****Л****Ь****Н****А****Я****Ч****А****С****Т****Ь** | Ознакомить с содержанием раздела.Подготовить организм к основной части.Учить правильно держать обруч. | Подготовительная часть.Построение. Сдача рапорта.Сообщение задачи урока, ознакомление с задачами раздела акробатики, с правилами по технике безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.Повороты на месте, ходьба, медленный бег, ходьба.Строевые упражнения:Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением.Подготовительные упражнения с гимнастическими обручами.Перестроение по расчету из одной шеренги в три.Раздача обручей.1.Хваты обруча одной двумя руками;хваты обруча сверху, снизу, за верхний край, за нижний край.2. Вращение обруча кистью.3. Вращение на полу.4. Перекаты обруча партнеру.5.Махи ногой через обруч.6.Равновесия с обручем.7. Прыжки с обручем.8.Вальсовые шаги с обручем. | 10-12 м.2 раза | Инструктаж по технике безопасности.Обратить внимание на хват обруча в различных положениях.Вращение вертикально, горизонтально, держать между большим и указательным пальцами |
| **II****О****С****Н****О****В****Н****А****Я****Ч****А****С****Т****Ь** | Научить слитному выполнению кувырка вперед.Развитие мышц брюшного пресса.. | **Основная часть.**1.Повторение акробатических элементов:1.Кувырки вперед-назад.a) показб) подготовительные упражнения: перекаты на спине в группировке;И.п.- упор присев, руки впереди, толчок ногами, переворот с последовательным перекатом(затылком, шеей, лопатками)c) выполнение кувырков вперед – назад) д) выполнение слитных кувырков вперед.2. Кувырок назад в «полу шпагат».a) показ;б) стойка на лопатках после переката на спине;в) переход на «полу шпагат»;Соединение: кувырок назад – стойка на лопатках – переход на» полу шпагат» .3.Итог по повторениям.II Обучение технике выполнения положения « сед углом».a)показ и объяснение;б) подводящие упражнения:1) лежа на спине поднимание прямых ног до 90 ⁰;2) в висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног до 90⁰ и медленное опускание в исходное положение;3) сидя на матах, упор сзади руками: поднимание левой, правой ноги поочередно;4) поднимание прямых ног без опоры руками и удержание;5) сед углом, руки в стороны , руки вверх.**4. «Президентские состязания».** Упражнение наклон вперед сидя- домашнее задание. | 30 мин.15 мин.2-3 раза10 мин.8-10 мин.8-10 мин.По 7-8- раз 3-5 сек. |  Место для акробатических упражнений заранее готовят дежурные. Все располагаются по длине продольно состыкованных мат.Обратить внимание учащихся на группировку, на завершающую часть упражнения.Подготовительные упражнения для шпагата у гимнастической стенки: махи.Упражнения b),c) выполняют все одновременно по ширине мат;d)-по длине поточным способом. Использовать гимнастическую стенку для опоры.Ноги в коленях не сгибаются, носки оттянуты, спина прямая, подбородок и голова приподняты. Упражнение выполняется сидя, 3 наклона вперед, на четвертом наклоне фиксируется результат. |
| **III****Заключительная часть** | Снизить эмоциональность, расслабить организм. | Заключительная частьПостроение, ходьба с упражнениями на осанку, на расслабление под музыку. Итог урока, оценки, домашнее задание.  | 3-5 мин. | Включить медленную тихую музыку: Рим Хасанов«Утренний туман». |