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) показ  б) 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 раза  10 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 часть  Построение, 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». |