**Конспект теоретического занятия**

**по теме «Гимнастика»**

**(с использованием ИКТ)**

Задачи урока:

* Обобщить теоретические знания учащихся по теме;
* Проверить умение применять полученные знания на практике;
* Воспитывать положительное отношение к занятиям физической культурой.

 Подготовительная работа:

* создать мультимедийную презентацию;
* подобрать набор картинок по теме;
* подготовить бумагу и ручки.
* значки для оценки.

 Ход урока:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание урока | Время | Организационно-методические указания |
| Вводная часть |
| 1 .Приветствие, объявлениетемы и задач урока.2. Деление на три команды | 2 мин. | Во время построения расчёт на 1-2-3( три команды)Команды располагаются за столами. |
| Основная часть |
| Поочерёдно включаются слайды с заданиями или вопросами | 30-35 мин | Указания даются к каждому слайду отдельно. |
| Заключительная часть |
| 1 .Подведение итогов. Самоанализ учащихся. 2. Выставление оценок. | 3-5 мин. | Нацелить учеников на самостоятельный анализ допущенных ошибок. |

Слайды к уроку.

**Слайд №1 (открывается весь слайд)**

Гимнастика от греческого qymnazo-упражняю, тренирую)-система специальных упражнений для укрепления здоровья, гармоничного физического развития

•Основная(гигиеническая и атлетическая)

 •Спортивная (в т.ч. акробатика)

 •Художественная

 •Прикладная(производственная)

Задание - выберите из картинок ту, которая соответствует каждому виду

**Слайд №2 (сначала открывается заголовок, даётся задание - перечислить основные средства, а затем команды меняются листами, открывается весь слайд и идёт проверка)**

Основные средства гимнастики

* Строевые упражнения - совместные действия в строю
* Общеразвивающие упражнения - упражнения для

разносторонней физической подготовки

* Вольные упражнения - сочетание различных движений частями тела
* Прикладные упражнения- необходимы для применения в различных обстановках(ходьба, бег, лазание, преодоление препятствий и др.)
* Прыжки - простые и опорные
* Упражнения на снарядах- совершенствование владения своим телом (конь, кольца, брусья, перекладина, бревно)
* Акробатические упражнения- вращательные движения и упражнения в равновесии

**Слайд №3 (открывается весь слайд)**

Основные понятия строевых упражнений

* Строй, шеренга, колонна (дайте определения)
* Повороты (назовите правильно команды)
* Шаги, движения (продемонстрируйте по указанию учителя)
* Перестроения (назовите известные вам виды)
* Размыкание, смыкание (укажите виды)

**Слайд №4( открывается весь слайд, учитель указывает, какие термины необходимо продемонстрировать, можно дать 2 термина)**

Термины общеразвивающих упражнений

* Стойки
* Седы
* Приседы
* Выпады
* Положения лёжа
* Упоры
* Исходные положения рук
* Наклоны
* Повороты

Задание - назовите и продемонстрируйте разновидности одного из терминов

**Слайд №5 (открывается весь слайд)**

Акробатические упражнения

* Перекаты и кувырки
* Группировка
* Перекат
* Кувырок(вперёд, назад, с прыжка)
* Перевороты
* Стойка
* Мост
* Шпагат (полушпагат)

Задание – укажите, какие физические качества они развивают

**Слайд №6 (сначала открывается заголовок и предлагается ученикам перечислить правила, затем команды меняются листами, открывается весь слайд и идёт проверка)**

Правила техники безопасности на уроках гимнастики

* Санитарно- гигиенические требования
* Требования к одежде
* Требования к спортивному инвентарю и оборудованию
* Требования к учащимся
* Страховка и самостраховка

Задание - сверить со своим вариантом ответа.