**Конспект №8**

**урока по гимнастике в 10 классе**

**Задачи урока:**

**1.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.**

**2.Провести общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками.**

**3.Проверить умение составлять и проводить ОРУ.**

**4.Провести игру-эстафету с гимнастическими заданиями.**

**5.Совершенствование техники выполнения тестовых испытаний «Президентских состязаний»**

**6.Аутогенная тренировка.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **I**  **П**  **О**  **Д**  **Г**  **О**  **Т**  **О**  **В**  **И**  **Т**  **Е**  **Л**  **Ь**  **Н**  **А**  **Я**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **Ь** | Цель:  активизировать  двигательные  действия.  Научить методике подбора ОРУ. | **Подготовительная часть**  I. Построение. Сдача рапорта. Приветствие. Сообщение задачи урока.  Строевые упражнения на месте; переход с шага на месте на ходьбу в колонне; переход на медленный бег, бег прыжками, бег с прямыми ногами; бег обычный, переход на шаг, ходьба со скрестными шагами, ходьба с дыхательными упражнениями.  Перестроение из одной колонны в колонну по три.  Проведение ОРУ с гимнастическими скакалками, учащимися, которые получили домашнее задание. | 10 мин. | Бег выполнять легко, на носках. Носки оттянуты, следить за осанкой.  Содержание ОРУ до урока проверить. |
| **II**  **О**  **С**  **Н**  **О**  **В**  **Н**  **А**  **Я**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **Ь** | Формирование  инструкторских  навыков.  Научить управлять ходом соревнований. | **Основная часть.**  II. Игра-эстафета с гимнастическими заданиями.  1. Объяснение условий и этапов  2. Назначить помощников: судьи, хронометриста.  3. Бег со скакалками до отметки, 2 кувырка вперед, бег по бревне, переноска 5 набивных мячей в обручи, прыжки через гимнастического коня с помощью «мостика» и передача эстафеты.  4. Итог игры-эстафеты.  III. Совершенствование техники  выполнения тестовых испытаний  "Президентские состязания" (4 вида)  Мини-соревнование между командами.  1. Объяснение условий и показ  правильной техники.  2. Ход соревнований по видам:  а) наклон вперёд сидя;  б) прыжки в длину с места;  в) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;  г)поднимание туловища;  3. Подведение итога по очкам.  4. Оценки за выполнение  упражнений. | 35 мин. | Группа  делится на 2 команды.  Расположение:  Схема прохождения:  Судейская бригада подводит итог. Подготовка мест.  Предупредить ошибки.  Таблица очков по "ПС". |
| **III**  **Заключительная часть** |  | **Заключительная часть**  Аутогенная тренировка: Вариант № 1 | 5-7 мин. | Журнал: Физическая культура в школе № 8, 1989 г. |