**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:активизироватьдвигательныедействия.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** | Формированиеинструкторскихнавыков.Научить управлять ходом соревнований. | **Основная часть.**II. Игра-эстафета с гимнастическими заданиями.1. Объяснение условий и этапов2. 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 техникивыполнения тестовых испытаний"Президентские состязания" (4 вида)Мини-соревнование между командами.1. Объяснение условий и показправильной 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 выполнениеупражнений. | 35 мин. | Группаделится 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. |