**Конспект №5
 урока по гимнастике в 10 классе.**

**Задачи урока:**

 **1.Совершенствовать строевые упражнения.
 2. Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики.
 3.Продолжить разучивание комбинации с обручами. (III часть).
 4.Совершенствование техники акробатической комбинации (группа №2). Проверить на оценку выполнение акробатической комбинации (группа №1).
 5.Продолжить работу над комплексом упражнений «Президентские состязания»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Частные задачи** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Методическиеуказания** |
| **I****П****О****Д****Г****О****Т****О****В****И****Т****Е****Л****Ь****Н****А****Я****Ч****А****С****Т****Ь** | Настроитьуч-ся к уроку, подготовиь-орга-низм к нагрузке.Цель - четкоевыполнение. | **Подготовительная часть** Построение. Сдача рапорта.Приветствие. Сообщение задачи урока.1. Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне; медленный бег, переход на ходьбу. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре в движении.2. Разучивание комплекса упражнений ритмической гимнастики.1) И.п.-руки вниз, пальцы переплетены. 1-руки вверх ладонями кверху; 2-полуприсед, потянуться руками вверх, наклон головы назад; 3-руки вверх ладонями кверху; 4-И.п.2) И.п.-узкая стойка ноги врозь. 1-2-полуприсед с поочередным подниманием и опусканием плеч; 3-4-И.п.3) И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-полунаклон вперед; 2-поворот головы вправо;3-то же влево; 4-И.п.4) И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-округлить спину, локти вперед; 2-И.п.5) И.п.-стойка ноги врозь, руки вперед грудью, пальцы в замок. 1-2-наклон вперед прогнувшись, руки вверх; 3-4-И.п.6) И.п.-стойка ноги врозь. 1-наклон вперед к правой | 10м2м8-12м6-8раз | Упражнения разучить по счету; во время ведения счета включить негромкую ритмичную музыку. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ноге; 2-наклон вперед; 3-наклон к левой; 4-И.п.; 5-8-то же с наклоном к левой ноге.7)И.п.-стойка ноги врозь.1-8-выполняя скрестные движения руками, руки вверх, наклон назад; 1-8-то же наклоняясь вперед прогнувшись. Раздача обручей по колоннам. |  | Обручи раздают направляющие в каждой колонне. |
| **II****О****С****Н****О****В****Н****А****Я****Ч****А****С****Т** **Ь** | Научитьчувст-воватьритм икрасотудвиже-ний | **Основная частьI** *Продолжение разучивания упражнений музыкальной комбинации с обручами* ***(III часть).***1. Повторение переходов от первой части во вторую, от второй части к третьей, вальсовыми шагами.2.И.п.-стоя лицом в круг, обручи вниз.1-2 – 1-й внешний круг присесть;3-4 – 2-й средний круг присесть;5-6 – 3-й внутренний круг присесть;7-8 – пауза.3. И.п.-упор присев, обручи впереди.1-2 – 1-й внешний круг встать;3-4 – 2-й средний круг встать;5-6 – 3-й внутренний круг встать, обручи вверх;7-8 – пауза.4. И.п.-стойка, обруч вверх.1-2 – 1-й, 2-й, 3-й круги присесть, обручи вниз;3-4-5-6-7-8 – поочередное вставание с поворотом кругом, обручи внизу.5.И.п.-стойка левым боком к центру, обручи вверх. 1-2-3-4 – вальсовые шаги. | 35мин12м1р.2р.2р.2р.2р. | Объяснить, что плавность движения – это основа естественности. Обручи на полу в горизонтальном положении.Туловище наклонно к центру. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Влево;5-6-7-8- вальсовые шаги вправо.6.И.П.- стойка лицом в круг,Обручи вверх.1-2 - 3 шага вперед; обручи сверху вниз, присесть;3-4 – то же;5-6 – то же;7-8 – пауза.7. обратное движение .1-2-3-4-5-6-7-8 – все встают.8. «Волны»- завершение.1-2-3-4 – 1-й круг;5-6-7-8 – 2-й круг ;1-2-3-4 – 3-й круг;5-6-7-8 – все вместе.**II** *Совершенствование техники акробатической комбинации.*1. Подготовительные упражнения для развития гибкости, подвижности суставов, подводящие упражнения, повторение элементов.
2. Показательные выступления произвольно составленных комбинаций на оценку.

3. Самостоятельная работа над составлением творческой комбинации. 4. Итог, баллы, оценки.**III** *Комплекс упражнений «Президентских состязаний»: сгибание, разгибание рук в упоре* | 2 р.2 р.2-3р. | Внутренний круг. Средний круг. Внешний кругПодготовка мест для акробатических упражнений.Примерная комбинация. См. урок №2Группа№2Группа№1 Страховка парами.Повторение домашних заданий.  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **III****З****А****К****Л****Ю****Ч****И****Т****Е****Л****Ь****Н****А****Я****Ч****А****С****Т****Ь** | Сни-жение эмоцио-наль-ности. Расслабление мыщц. | **Заключительная часть**Построение.Аутогенная тренировка в позе «кучер на дорожках».Успокаивающая часть.1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь…
2. Мое дыхание ровное и спокойное …
3. Мои руки полностью расслаблены…
4. Мои ноги полностью расслаблены … теплые… неподвижные…
5. Моя шея расслаблена …
6. Мое туловище полностью расслаблено …
7. Мое лицо расслаблено…
8. расслаблен лоб,
9. расслаблены веки,
10. расслабление переходит на щеки,
11. расслаблен язык,
12. губы и зубы разжаты…
13. Состояние приятного, полного покоя…
14. Весь организм отдыхает … и набирает сил…
15. Самочувствие отличное! (пауза.)

Мобилизующая часть.1. Постепенно расслабление закачивается.
2. Уходит чувство расслабленности и неподвижности из рук… ног..

туловища… шеи… лица..1. Все мышцы моего тела отдохнувшие… легкие… сильные.
2. Хорошее самочувствие сохранится надолго…
3. При счете «три» легко и просто откроются глаза и голова будет ясной, светлой, отдохнувшей.

Итак , «раз» - расслабление начинает проходить и исчезает…«два»- удается подвигать руками и ногами, сжать пальцы рук в кулаки, ощутить энергию, упругость , силу в мышцах отдохнувшего организма…«три»- открываю глаза, смотрю напряженно. Я бодр, активен и работоспособен и здоров! | 5 мин. |  |