**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** | **Дози ровка** | **Методические указания** |
| **I**  **П**  **О**  **Д**  **Г**  **О**  **Т**  **О**  **В**  **И**  **Т**  **Е**  **Л**  **Ь**  **Н**  **А**  **Я**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **Ь** | Настроить уч-ся к  уроку,  подготовиь- орга- низм к  нагрузке.  Цель -  четкое выполне ние. | **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 | 10м  2м  8-12м  6-8раз | 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** | Научить чувст- вовать ритм и красоту движе- ний | **Основная часть I** *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. | 35мин 12м  1р.  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 круг  Подготовка мест для акробатических упражнений.  Примерная комбинация. См. урок №2  Группа№2  Группа№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. |  |