Конспект №4

**урока по гимнастике в 10 классе.**

**Задачи урока:**

**1.Рассказать о гигиене девушек во время занятий физическими упражнениями.**

**2.Повторить строевые упражнения.**

**3.Провести общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками с музыкальным сопровождением.**

**4.Совершенствование исполнения комбинации с обручами (1,2 части).**

**5.Совершенствование техники акробатического соединения.**

**6.Провести учет по подниманию туловища по требованиям «Президентских состязаний».**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Частные задачи** |  **Содержание урока** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **I****П****О****Д****Г****О****Т****О****В****И****Т****Е****Л****Ь****Н****А****Я****Ч****А****С****Т****Ь** | Научить слушать музыку, сочетать с движениями. | **Подготовительная часть**Построение. Сдача рапорта.Сообщение задачи урока.Строевые упражнения: «прямо!»Повороты в движении направо, налево.Раздача скакалок, перестроение в круг.Выполнение общеразвивающих упражнений со скакалками с музык. сопровождением.Перестроение для основной части. | 10-12м. | Команда подается под левую ногу.«Направо!»«Налево!»Исполнительная Часть команды подается одновременно с постановкой пр. ноги.Урок №2. ОРУ.Для ОРУ использовать кассету «Одинокий пастух». |
| **II****О****С****Н****О****В****Н****А****Я****Ч****А****С****Т****Ь** |  | **Основная часть.****I** Совершенствование техники исполнении комбинации с обручами.1. Повторение упражнений первой части комбинации.
2. Выполнение упражнений в соединении.
3. Выполнение упражнений комбинации под музыкальное сопровождение.

1.Повторение упражнений второй части комбинации.2.слитное выполнение комбинации.3.Выполнение второй части упражнений под музыку. 4.Соединение двух частей музыкальной композиции с обручами.**II Совершенствование техники акробатического соединения** | 35мин. |  1. XXXX 2. XXX 3. XXXXУрок №2 Конец первого упражнения является началом для второго и т. д.Музыка Рима Хасанова «Утренний туман». Для перехода от первой части ко второй испол-ть вальсовые шаги. |

 1.

1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Цель- самостоятельная работа. | .1. Выполнение разученных упражнений для развития гибкости (наклоны, п/т, выпады).
2. Повторение соединения в целом:

 равновесие на одной, выпад маховой ногой, длинный кувырок, два кувырка назад с последующим перекатом на спину на стойку на лопатках, переворот на полу шпагат, шпагат, перекат на спину наклон вперед, сед углом переход на боковые кувырки, стойка, «мост», встать с моста. 1. Итог, исправление ошибок.
2. Выполнение упражнений для соединения элементов:

равновесие, повороты,вальсовые шаги.1. Повторение: сед углом, стойка на лопатках и переворот на полу шпагат.
2. Составление произвольной комбинации «своими» элементами.

**III** К.У. - поднимание туловища за 30 сек.1. Группа выполняет.
2. Группа ведет учет
 |  | Группа№2Требовать слитного плавного выполнения.Соединения могут быть с наименьшим количеством упражнений.(4-5 элементов)Группк№1Индивидуальная работа над ошибками. Не менее 4-5 элементов. Посменный метод. Записывать результаты.Сделать графическое изображение. |
| **III****Заключительная часть** | Объяснить общие правила гигиены. | **Заключительная часть** Построение.Итог по уроку. Сообщение оценок.Беседа на тему «О гигиене девушек во время занятий физическими упражнениями». | 5-7мин. | Литература: под. редакцией Г. П. Богданова «Уроки физической культуры в 9-10 классах средней школы».  |

2