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. XXXX  Урок №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№2  Требовать слитного плавного выполнения.  Соединения могут быть с наименьшим количеством упражнений.  (4-5 элементов)  Группк№1  Индивидуальная 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